

# 食育だより 10月



令和6年10月  
六条町学校給食センター

暑さが和らぎ、少しずつ秋が深まってきました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候で、スポーツや読書など、いろいろなことに取り組みやすい時期ですね。しかし、日中と朝晩の気温の変化が大きくなる時期でもあるので、風邪などをひかないよう体調管理に気をつけましょう。

## 10月は食品ロス削減月間です！

食べ物のむだを出さないために、できることを見直してみましょう。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間に600万トンを超える量が発生しています。

8 食べ残しをなくそう



### 食品ロスはどうして出るの？

#### 皮むきすぎなど

料理をする時、野菜等の外側の葉を捨てたり、皮を厚めにむいたりして、食べられる部分まで捨てられたもの



#### 食べ残し

きれいなものを残したり、お腹がいっぱいになったりして、食べきれなくなったもの



#### 期限切れ

賞味期限や消費期限が過ぎてしまい、捨てられたもの



### 食べ物を大切にするために

#### 皮は厚むきせず、食べる工夫を！

生ごみが減って、食べる  
と栄養に！



ブロッコリーの茎がきんぴらに！

#### 残さず食べる

「もったいない」という言葉には、物を大切にし、感謝する気持ちが込められています。食べ物の「もったいない」を減らすために、おいしく残さずいただきます。自分の食べきれる量を知ることが大事ですね。

#### 買い物は必要な物を

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ買いましょう



参考資料：少年写真新聞社「給食ニュース」、東京都荒川区「食品ロス削減リーフレット」、政府広報オンライン HP、消費者庁資料、農林水産省 HP

## 10月10日は目の愛護デーです。

目の愛護デー



10月10日は、日付け(10と10)を横向きにすると人の目と眉毛の様に見えることから「目の愛護デー」とされています。目は起きている間、常に働いている器官で、目から得られる情報は全体の約80%といわれるほど、とても大切なものです。しかし、最近ではパソコンをしたり、ゲームをしたりと必要以上に目を使っています。この機会に、目の健康について考えてみませんか。

大切な目を守るために、日頃から目を休め、目の健康にいい食品を積極的にとるようにしましょう。下に示した栄養素には目の健康を保つ効果がありますので、日々の食事の中で積極的に取り入れてみてください。

#### ビタミンA

不足すると、暗いところで目が見えにくくなる  
夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こすことがあります。

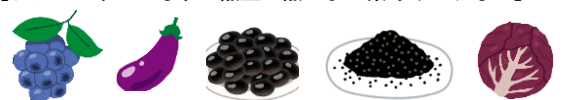
【緑黄色野菜・レバー・うなぎなど】



#### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

【ブルーベリー・なす・黒豆・黒ごま・紫キャベツなど】



できることから始めよう

# 家族そろって生活習慣病予防！

## おいしく減塩しましょう！ Part. 1

食塩の摂りすぎは、高血圧の原因となるだけでなく、**脳卒中・心臓病・腎臓病**などの生活習慣病や**胃がん**のリスクを高めます。

### 1日当たりの食塩摂取の目標量

〈大人の男性〉

〈大人の女性〉

1日 **7.5g 未満**

1日 **6.5g 未満**

そこで、

今月と来月は**減塩クッキングのコツ**を紹介します！

しかし現状は  
約**10g**

### ① 旨味を上手に利用する

昆布・かつお節・きのこ類・魚介類など旨味を多く含んだ食品やそれらから溶け出しただしを上手に利用しましょう。



### ② 香辛料や香味野菜を使う



わさび・マスタード・カレー粉・しょうが・にんにく・しそ・みょうがなど、香りのよい食材を使うと、その香味が効いて薄味が気にならなくなります。

## 10月の献立から

10月の給食では、秋の行事食や旬のきのこ、いも、根菜などを取り入れ、秋を感じさせる献立にしています。また、魚を食べる機会を増やすよう、主菜に魚料理を多く取り入れています。

### 行事食

- ・秋まつり・・・ばらずし・さつまいものあげもん（8日）
- ・目の愛護デー・韓国風塩だれサラダ・ブルーベリーゼリー（10日）

教科との関連を図った献立（教科で学習した教材が給食になって登場します）

- ・小1国語「サラダでげんき」・・・りっちゃんサラダ（25日）
- ・小4道徳「へこたれないきせきのりんご」・・・りんご（7日）
- ・小5国語「和の文化を受けつぐ 和菓子をさぐる」・・・いも大福（17日）
- ・小5家庭「食べて元気に ごはんのみそ汁」・・・さつまいものみそ汁（9日）とうふのみそ汁（17日）  
秋野菜のみそ汁（28日）
- ・小5社会「これからの食料生産とわたしたち」・・・ごはん・いかのいそべ揚げ・かみかみあえ  
高野豆腐のたまごとじ（1日）
- ・中1理科「物質の姿とその変化」・・・クラムチャウダー（30日）
- ・中2社会「日本の諸地域（近畿）」・・・とり肉のじゅんじゅん・水菜のサラダ・みかん（22日）
- ・中2社会「日本の諸地域（中国・四国）」・・・大山おこわ・ちぬのつみれ和風あんかけ  
きゅうりの土佐づけ・いもたき（29日）

### 新献立

- ・韓国風塩だれサラダ(10日) ・鶏肉のペッパー焼き(24日)



### <作り方>

- ① 切った野菜を茹でて冷まし、水気をよく切る。
- ② 調味料、白ごまを合わせる。
- ③ ボウルに①の野菜を入れ②で混ぜ合わせる。
- ④ 盛りつける。

大切なポイントは、野菜を茹で過ぎないこと。シャキシャキ感が残るように茹でましょう。



### 韓国風塩だれサラダ（4人分）

材料	分量	下処理
もやし	150g	3cmに切る
小松菜	125g	ゆでて2cmに切る
にんじん	35g	短冊切り
白ごま	5g	軽く煎る
レモン汁	3g	レモン1/6個を絞る
ごま油	7g	
おろしにんにく	1g	
食塩	2g	
中華スープ（ペースト状）	2g	

