

おうちの人といっしょによみましょう！

10月食育だより

令和4年10月
釜石市学校給食センター

大切にしたいもったいないの心

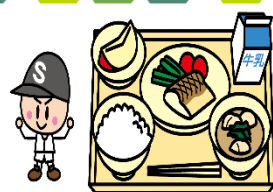
「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが、近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和2年度は約522万tの食品ロスが推計されています。これは、日本人1人あたり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。
また10月16日は、国連が定める「世界食料デー」
10月30日は「食品ロス削減の日」です。
普段の生活を見直して、「もったいない」の心を忘れず
未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--



あき スポーツの秋です

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？
日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりもバランスのよい食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

栄養バランスがよい食事とは、主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどがおすすめです。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

☆10月の給食からおすすめレシピを紹介☆

ビタミンAが豊富なにんじんを使って『キャロットサラダ』を作ってみよう！！

材料（大人4人分）

- ツナ水煮・・・30g
- キャベツ・・・2枚
- にんじん・・・1/2本
- ホールコーン缶・・・大さじ4
- 穀物酢・・・大さじ1
- A サラダ油・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 食塩・・・1.2g
- コショウ・・・少々

作り方

- ① ツナとホールコーンは汁を切っておく。
 - ② キャベツ、にんじんは、せん切りにする。
- ※ 給食センターでは衛生管理から野菜類は全て茹でて使いますが、ビタミン類は熱に弱いので、新鮮な野菜で、茹でなくても食べられる場合は、茹でずに使ってください。野菜がちょっと苦手な人は茹でた方が食べやすくなります。
- ③ Aの調味料を良くまぜ、ツナと野菜に和えます。