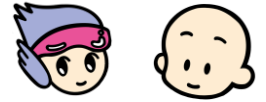


# 10月 食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしよく  
上郡町学校給食センター  
2023年 10月

近年、小中学生の視力の低下が問題となっています。その原因の一つとして、スマートフォンやゲーム機など、近いところを長時間、見ることが増えたためだと言われています。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる日にしましょう。

## 10月10日 目の愛護デー

### ビタミンAを多く含む食べ物



目の健康を助ける栄養素にビタミンAがあります。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、ドライアイや視力の低下を引き起こすことがあります。給食にほぼ毎日入っているにんじんや、上郡町特産のモロヘイヤなどに多くふくまれています。

### 目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

<p>目をギュッとつむり、パッと開く</p>	<p>遠くを見る</p>	<p>目の周りを蒸しタオルなどで温める</p>
------------------------	--------------	-------------------------

## 食べ物を大切にしよう



みなさんは、給食を残さずに食べていますか？10月は「食品ロス削減月間」です。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、日本では年間523万トン、日本人1人当たり、お茶わん1ぱい分の食べ物を毎日捨てていることとなります。なるべく残さず食べるように心がけましょう。ただし、周りの人に食べることを無理強いることのないようにしましょう。

### 給食時間にできる取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



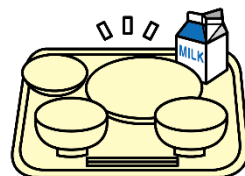
配ぜんをテキパキし、食べる時間を増やそう



食器を大切に使う



自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



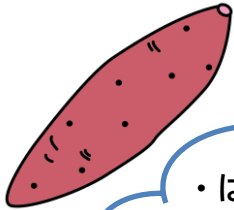
た もの しゆん し き せつ あじ  
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



まいつき にち しよくいく ひ こんげつ しんまい からだ うご  
毎月19日は「食育の日」です。今月はさつまいもと新米のしょうかいをします。体を動かす  
ことや食欲が増す時期、秋の味覚を楽しみながらいろんなことに挑戦してみよう！

さつまいも

せいめいりよく つよ せだ とち でもよく 育て、じょうふな野菜です。  
特ちょう：脳や体を動かすエネルギーになる炭水化物、腸の働きを  
整える食物せんい、体の調子を整えるビタミンCが多くふ  
くまれています。



・はんこを作ってみよう

さつまいもを輪切りにし、切り口に文字  
や絵をかき、かいた文字や絵を残すように  
けずると出来上がり！

・運動の前後に食べよう

食物せんいが豊富なため、消化吸収  
がゆっくりでおなかですきにくい  
あまみがあるので、つかれたときや、  
心のリフレッシュになる



しんまい  
新米

こめ は、9～10月に収かれます。その年の12月末までに、精米され、  
ふくろにつめたものを新米といい、みずみずしくてやわらかくふっくらし、つ  
やがあり、ねばり気が強いです。

特ちょう：脳や体のエネルギーとなる炭水化物や、体の材料となるたんぱ  
く質が多くふくまれています。また、パンやラーメンなどに比べ  
脂質が少ないのでヘルシーです。



こめ だいへんしん  
・米の大変身

にほんじん こめ つか ふる から、いろいろな食べ物を生み出してきました。  
みなさんはどのくらい知っているかな？お米の大変身を探してみよう！

こめ  
米をたく、つく



ごはん、おかゆ

もち

はっ しょう させる こうじを使う



酒、みりん、日本酒

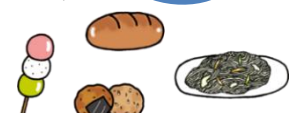


みそ、しょうゆ

こめ こな かこう  
米を粉にして加工する



上新粉、白玉粉、米粉



ビーフン、米粉パン、だんご、せんべい



むかし ひと こめ  
昔の人は米を収かく  
して残ったわらも  
上手に利用

こんげつ ちさんちしょう  
●●今月の地産地消●●

<p>かみごおりちよう 上郡町</p>	<p>たま さい そう 玉ねぎ、チンゲン菜、ほうれん草、こまつな、きくらげ はくさい、じゃがいも、にんにく、マコモダケ、しいたけ は だいこん かんまつ 葉ねぎ、大根、キャベツ、しいたけ、モロヘイヤ粉末</p>
<p>ひようごけん 兵庫県</p>	<p>もやし、マッシュルーム、ゆずみそ、ひじき、とり肉、豚肉、 たまご</p>



毎日の給食を  
Instagramで  
紹介しています。