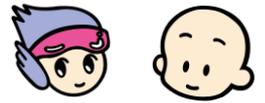


10月 食育だより



かみごおりちようがっこうきゆうしよく
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含まれています。

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。



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！



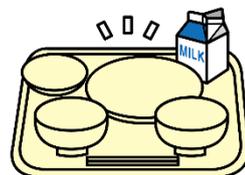
配ぜんをテキパキし、食べる時間を増やそう



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 いろいろ 食べ物 を 生みだ 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 酢
す、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。