

食育だより 10月号

令和8年10月19日発行

時津町学校給食公社

*おうちの人といっしょに読みましょう

朝夕はだいぶ涼しくなってきましたね。日中との気温差から、体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザなどの感染症も増えてきているようです。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のサンマやサケ、さつまいも、里芋、梨、りんごなどの「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけ、心身ともに健康に過ごしましょう。

10月は「**食品ロス削減月間**」です!
—10月30日は「**食品ロス削減の日**」—



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。



【知っている?日本の食品ロスのこと】

日本の食品ロスは年間で約 460万トン以上!これは、国民ひとりひとりが「毎日お茶碗約1杯分のごはん」を捨てているのと同じ量になります。

☆学校給食での取り組み☆

調理場では、野菜の皮をむくときに「食べられる部分まで削りすぎない」工夫をしたり、学級の人数や食べられる量に合わせて調整して提供したりしています。みなさんが給食を残さず食べることも、立派なエコ活動(食品ロス削減)です!

☆ ご家庭で今日からできる「3つのアイデア」☆

① 買い物前に冷蔵庫をチェック!

「家にあるのにまた買っちゃった!」を防ぐため、お出かけ前に冷蔵庫の中身を確認しましょう。

② 賞味期限と消費期限の違いを知ろう

賞味期限

:おいしく食べられる期限(少し過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません)

消費期限

:安全に食べられる期限(期限内に食べきりましょう)

③ 「てまえどり」を意識しよう

スーパーで買い物をするとき、すぐに使う食品は棚の手前にあるものから選ぶと、お店での破棄を減らせます。



余りがちな「野菜の端っこ」や「使い切れなかった食材」の「もったいない」をなくすために、定期的に具だくさんスープやカレー、みそ汁などを作って、冷蔵庫をお掃除するのもおすすめです☆



10月10日

目の愛護デー

～目を守る食べ物パワー！～

10月10日は「10・10」を横にたおすと、まゆ毛と目の形に見えることから「目の愛護デー」とされています。

タブレット学習やゲーム、読書などで、毎日みんなの目は大活躍していますよね。外から目薬をさすだけでなく、「食べたものの栄養」で体の内側から目を守り、元気に保つことも大切です！

目を元気にする代表的な栄養素

ビタミンA（ウナギ、にんじん、かぼちゃ など）

目の粘膜を健康に保ち、暗いところでも光を感じるのを助けてくれます。



アントシアニン

（ブルーベリー、ナス、紫キャベツ など）

ピント調節機能をサポートし、目の疲労感を和らげます。



ビタミンC・E

（ブロッコリー、キウイ、ナッツ類 など）

抗酸化作用があり、目の疲れや細胞のダメージを防ぎます。



栄養教諭からのワンポイント！



ビタミンAは『油』といっしょに調理すると吸収率がアップします。かぼちゃのソテーや人参炒め、油揚げを入れたお味噌汁などがおすすめです。

☒ 保護者のみなさまへ

日頃より学校給食および食育活動へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。朝夕の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節となりました。旬の食材には、その時期の体にぴったりの栄養素が豊富に含まれています。ぜひご家庭でも根菜類や青魚、温かい汁物などを取り入れ、免疫力を高めていただければと思います。また、食品ロス削減につきましても、まずは「一粒のお米、一口の野菜に感謝して食べる」という小さな意識から、お子様と一緒に育んでいただければ幸いです。



給食の感想やリクエスト、〈文責〉
知りたいレシピ等、おたより
お待ちしております☆

第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美 中尾 亜希
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚