

10月給食だより

新米

北空知圏学校給食センター

朝夕の空気が涼しく、秋風が心地よい季節になりました。秋は『実りの秋』『食欲の秋』というようにおいしいものが出回る季節です。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、旬の食べ物をしょうずに取り入れて、体調をととのえましょう。

ごはんを食べよう！

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は、昔から日本人の食事には欠かせることのできない大切な食べ物です。水から炊くことで、私たちの主食のご飯となります。また、お米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物を中心に、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多様な栄養素がバランスよく含まれています。

おいしいご飯を食べよう！

ごはん、こんなところがにじゅうまる◎！

◎粒なのでよくかむ習慣がつく！	◎ゆっくり消化・吸収される！	◎量のわりにはヘルシー！	◎どんな料理にもよく合う！
 粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。	 米の周りは硬い細胞壁で囲まれているため、消化吸収がゆるやか。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。	 お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ごはんは、量のわりにはカロリーの低い食品です。	 和洋中、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととも豊かにしています。



食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**

- 自分が食べ切れる量に調整する**

- 食べ残しのないように、きれいに食べる**


食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を 知ることも大切です

「お皿ピカピカ」を 目指しましょう



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

