

食育だより

10月号



令和5年10月19日
大村市学校給食センター

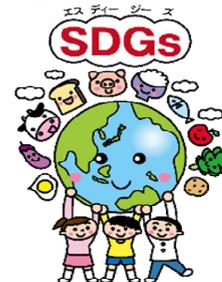


記録的な残暑もやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。食欲、スポーツ、芸術、読書・・・いろいろな秋を楽しみたいです。

10月は食品ロス削減月間

10月16日は「世界食料デー」
10月30日は「食品ロス削減の日」

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、日本で令和3年度は約523万t捨てていると推計されています。(農林水産省及び環境省「令和3年度推計」より)これは、世界の食料支援量(2021年で年間約440万t)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることとなります。日本人が昔から大切にしてきた「もったいない」の心を忘れずに、おうちでも未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



大村市の給食残食量はどのくらい？



(令和4年度)	小学校	中学校
残食量	14,161 kg	17,730 kg
1人1日あたり	約16g	約20g

体と心の成長につなげよう

給食は成長期にある子どもたちの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人やものが関わってできています。食べられない理由は人それぞれですので、決して食べることを無理強いしてはいけません。食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。



目の愛護デー

給食の献立紹介

にんじんしりしり

10月10日は「目の愛護デー」でした。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところで目が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。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ひとつです。



<材料4人分>

- ・にんじん …1本
- ・ごま …小さじ1
- ・ツナ …50g
- ・薄口しょうゆ …小さじ1
- ・卵 …1個
- ・ごま油 …少々

<作り方>

1. にんじんはせん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、にんじん、ツナを炒める。
3. 薄口しょうゆとごまを加え、味を調べて、卵でとじる。

油と一緒に炒めることでビタミンAの吸収率が高まります。