

給食だより



令和2年度

10月号

毎月19日は食育の日

裏磐梯学校給食共同調理場

今月の給食のめあて

小学校：食べ物と栄養について考えよう。

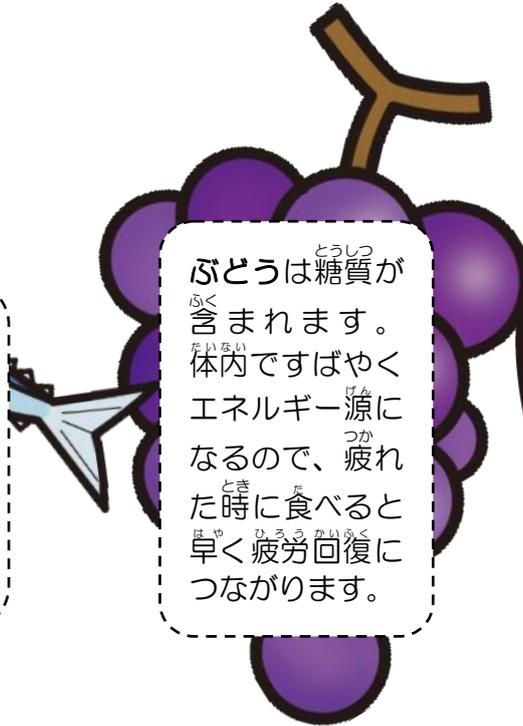
中学校：食べ物の好き嫌いをなくそう。

❖ 食欲の秋！秋の味覚を楽しみましょう ❖

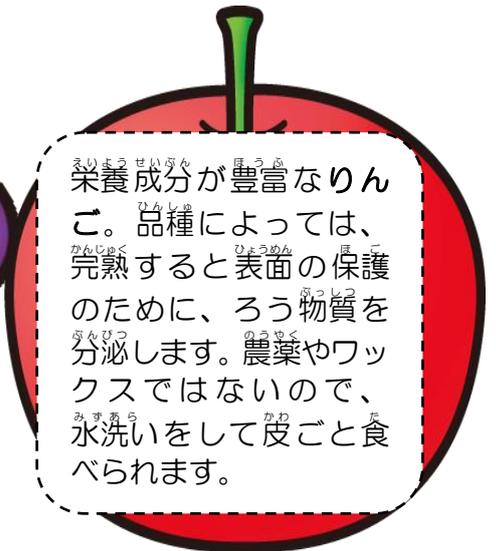
気温がぐっと下がり、秋が深まってきました。秋といえば「実りの秋」・「食欲の秋」と言われるように、この時期はおいしい秋の食べ物がたくさん出回ります。給食では、「子どもたちに秋の食べ物をたくさん食べて欲しい」「いろいろな味覚を味わってもらいたい」「あれもこれも給食に出したいな…」と悩みながら献立を立てました。今月号では美味しい秋の食べ物についてご紹介します。栄養満点な秋の食べ物食べて、毎日元気いっぱい過ごしましょう。



さんまに含まれる脂は、血液をサラサラにし、脳や視力の発達を促します。今年のさんまは、漁獲量が少ないため貴重な食材となりそうです。



ぶどうは糖質が含まれます。体内ですばやくエネルギー源になるので、疲れた時に食べると早く疲労回復につながります。



栄養成分が豊富なりんご。品種によっては、完熟すると表面の保護のために、ろう物質を分泌します。農薬やワックスではないので、水洗いをして皮ごと食べられます。

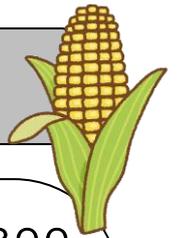


ほっこり甘いさつまいも。豊富に含まれる食物繊維とビタミンCは、便秘予防や美肌づくりの強い味方です。いも類に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいことが特徴です。



栗は栗物の仲間。取り除きがちの渋皮には、体を酸化から守る成分が含まれます。渋皮を活かして調理すると、栄養、味わい、香りがアップします。

かつ にち せかいしょくりょう
❖ 10月16日は世界食糧デー！！❖



世界食糧デーは国連が定めた、「世界の食糧問題を考える日」です。日本では、2008年から「世界食糧デー」のある10月を「世界食糧デー」月間としています。

今、世界では、すべての人々が食べられるだけの食糧が生産されているにもかかわらず、9人に1人が十分に食べられず、栄養失調や飢餓に苦しんでいるという現状があります。ですが、世界中で作られている食べ物の3分の1は誰かに食べられることなく捨てられているというデータもあるそうです。食べ物が捨てられる理由は、先進国での食べ残しや、賞味期限切れ食品の廃棄が主です。

食糧問題の解決には様々な課題がありますが、みなさんが残さず食事を食べることや、食糧問題について1人1人が考えることも重要です。

目の前に食事があること、おなかいっぱい食事ができることは、世界でみると当たり前のことではありません。感謝の気持ちを大切に食事を楽しみましょう。



うらぼんだい こうげんやさい
❖ 裏磐梯の高原野菜 ❖

今年度も10月から、早稲沢の山国屋さんがつくったキャベツ、白菜、大根、とうもろこしを学校給食に使用しています。みそ汁やスープ、サラダ、炒め物など、毎日いろいろな献立に取り入れています。新鮮な高原野菜は甘みがあり、栄養もたっぷりです。

