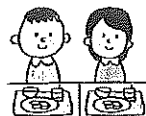


給食だより



令和3年度 10月号
久米島町立学校給食センター

10月の栄養指導目標

「成長期の食事について知ろう」

みなさんは今、体も心も大きく成長する大切な時期にあります。みなさんの体は、みなさんが食べたものからつくられています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくり、元気な毎日を送るためには、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

★たとえば、コンビニで買うときには??

✕ やきそば + メロンパン + たんさんジュース

脂質・糖分のとりすぎ注意！
野菜も少ないね。

○ サンドイッチ + やさいサラダ + 牛乳

栄養バランスが考えられているね！

塾や習い事、部活動の前後にコンビニやスーパーなどで食べ物を買う場合は、好きなものはかり選んでしまうと、エネルギー量が多すぎたり、脂質のとりすぎになったりします。栄養のバランスや夕食のことを考えて組み合わせに気をつけて選びましょう。

10月の給食指導目標

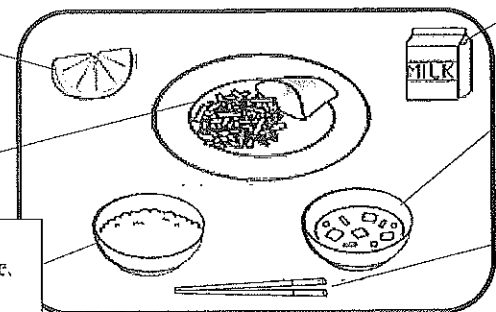
「正しく配膳しよう」

みなさんは普段の給食で正しく配膳できていますか？

おいしく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方なども大切です。給食当番はみんなの給食をおいしくする最後の“料理人”です！上手に配膳して、おいしく楽しくいただきましょう。

デザート・その他
牛乳とは反対の左奥に置く。

主菜・副菜
主菜と副菜を平皿に一緒に配食し、真ん中に置く。



牛乳
右手でとれるように右奥に置く。

汁物・煮物・シチューなど
こぼしやすいので右手側手前に置く。

おはし・スプーン・フォーク
持ち手が右側、先が左側を向くように置く。

ごはん・パン・麺などの主食
1番手に持つ回数が多いので、左手側手前に置く。

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。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1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- ウナギ
- レバー
- ギンダラ
- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうれん草
- など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果が期待されている成分です。果実や野菜などに多く含まれています。

多く含む食品

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- 黒豆
- など

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。

- 目をギュッとつむり、パッと開く
- 遠くを見る
- 目の周りを蒸しタオルなどで温める

★10月は「世界食料デー月間」&「食品ロス削減月間」★

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億1500万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でもまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間646万トン

- 小売店 食品メーカー 飲食店 357万トン
- 家庭 289万トン

食べ残し、賞味期限切れ

出典：国連食糧農業機関(FAO)、農林水産省

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100