



# 給食だより



10月に入り、朝夕が涼しく過ごしやすい季節になりました。秋は「食欲の秋」というように、多くの食べ物が旬をむかえます。秋に実る食べ物は、夏の太陽の日差しをいっぱい浴びて栄養も満点です。豊かな実りに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

目を守るビタミンをとろう！

目には**ビタミンA**がよいとよく言われますが、

### なぜビタミンAが大切なのでしょう？

実は、光を感じる「**ロドプシン**」という物質がビタミンAから作られているからです！  
光は、角膜→瞳孔→水晶体→硝子体→網膜の光受容体で電気信号に変換され、視神経を通して脳へ伝えられます。その**網膜**の細胞の中にロドプシンはあります。  
ビタミンAが不足してしまうとロドプシンができなくなり、暗いところで眼が見えにくくなる**夜盲症**になります。  
また、ビタミンAは**角膜の正常な機能を補助する物質**でもあるため、とても大切なビタミンです。

10月8日（金）

白ご飯



鶏肉と**レバー**のからめ煮

**ブロッコリー**のサラダ



### ◎献立のポイント

それぞれの料理にビタミンAが多く含まれている食材を使っています。レバーは「栄養の宝庫」と呼ばれるほど栄養価が高く、貧血のときなどにもおススメの食材です。ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜にはビタミンAのもとになるカロテンが多く含まれています。ビタミンは体内でも作られますが、少量のため、食べ物から取り入れることが必要です。ビタミンAは**脂溶性**で、油と一緒に摂取することで吸収率が高くなるため、油を使って炒める等の調理方法がおススメです。

**スピナッチ**スープ  
(ほうれん草)



疲れた目を回復し、健康に保つためにも、日頃からバランスよく栄養素をとることが大切です。給食では8日を目の愛護デーにちなんだ献立として、目に良い食材を使用した献立にしました。目も健康に保ちましょう！

# 10月16日は世界食料デー

国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。10月16日の世界食料デーをきっかけに、飢餓や食料問題の解決に向けて行動する1ヶ月です。

今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、

**10人に1人**が十分に食べられていない状態にあります。。

食品の世界廃棄量（1年間）…**13億**トン=全世界の食料の3分の1

その中でも、食品廃棄ランキング第1位「**食べ残し**」

### 今日からできること

- ★好き嫌いをしない
- ★食べ物を作りすぎない、買いすぎない
- ★食べ残しをしない



### 地産地消推進事業の紹介!!

今年度も地産地消推進の取り組みとして、山口県ぶちうまやまぐち推進課から山口県産ハモの無償提供を受けました。山口県から無償提供されるハモを今年度中に4回ほど使う予定です。また、11月には防府市から無償提供される防府市産ハモと春菊も使用します。



- ・20日（水）山口県産ハモフライのみそソース  
→無償提供される「ハモフライ」を使います。山口県は全国でも有数のハモの漁場です。中でも防府市はハモ漁が盛んに行われています。この日に使用するやまぐちブランド\*の「西京ハモ」は口当たりがよく、ほどよく脂がのっています。

地元の美味しい食材を味わいましょう！！

※やまぐちブランドって何??  
山口県で生産される農林水産物や主な原材料が県産100%の加工品を対象に味や品質を重視した独自の基準を設けて厳選した登録商品のこと