



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？

それは、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10日（火）

白ご飯＜中＞ 牛乳

鶏肉と**レバー**のからめ煮

ブロッコリーのサラダ

スピナッチスープ

ブルーベリータルト



◎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。



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10日を目の愛護デーにちなんで献立として、目に良い食材を取り入れた献立にしました。
目を健康に保ちましょう！

10月16日は世界食料デーです

日本では「世界食料デー」のある10月を世界食料デー月間としています。飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する月です！

世界では約7億3500万人、11人に1人が慢性的な栄養不足です。

しかし世界では毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる13億トンが捨てられています。

日本は、6割の食料を海外からの輸入に頼っていますが、食べ残しや賞味期限切れなど、まだ食べられるはずの食料が年間523万トンも捨てられています。

一人当たりに換算すると、

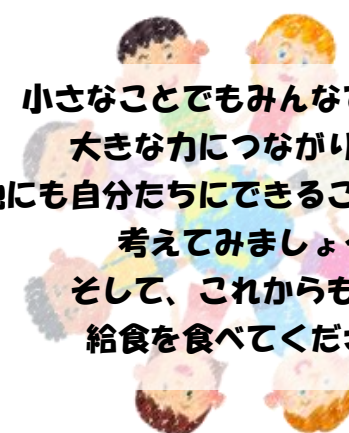
毎日ご飯茶碗1杯分の食料を捨てていることになります。

世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝し、世界中のみんなが幸せに食べられるような世界にするには何ができるのか、一緒に考えましょう。

私たちにも できることがあります！

- ★食べ物を作りすぎない、買いすぎない
- ★食べ残しをしない
- ★苦手な食べ物も、一口でも多く食べてみる

小さなことでもみんなで行うと、
大きな力につながります。
他にも自分たちにできることはないか、
考えてみましょう！
そして、これからも残さず
給食を食べてください☆



地産地消

●5日（木曜日）

白ご飯 牛乳

豚の生姜焼き

磯香和え

田舎汁



給食のご飯は、防府市産の米を毎日給食センターで炊いています。小松菜も防府市産です。

生姜焼きの豚肉や、磯香和えののり、田舎汁の鶏肉や生揚げ、れんこん、葉ねぎは山口県産を使用する予定です。

