



10月給食だより



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、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、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。

これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）

の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連 WFP による食料支援量



目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。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、暗い所で物が見えにくくなる「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、意識してとりたいたい栄養素の一つです。



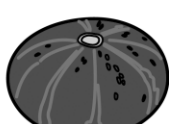
ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



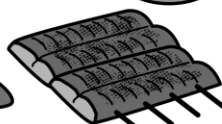
ほうれん草



かぼちゃ



レバー



ウナギ



ギンダラ

見えにくい...

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

《10月の献立》

- ・7日、十三夜献立：十三夜は十五夜に次いで美しい月とされていて、今年は10月8日になります。栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。給食では栗が入った「ふきよせご飯」や、豆腐と白玉粉で作ったお団子に、みたらしあんをかけた「お月見だんご」が出ます。
- ・11日、目の愛護デー献立：ブルーベリーに含まれるアントシアニンが視機能を改善すると言われています。またビタミンAも含まれています。給食では、ヨーグルトにブルーベリーソースをかけて出します。
- ・13日、伊那市のりんご：長野県伊那市からりんごの無償提供があります。品種はシナノスイートです。その他にも今月は、4・6・27日に伊那市の梨やりんごを出します。毎回品種の違うものを出すようにしているので、違いを楽しんでほしいと思っています。
- ・20日、手作りカレー風味トースト：朝早くから調理員さんがパン生地から手作りし、学校のオーブンで焼いて作ります。
- ・28日、手作りパンプキンプリン：かぼちゃを裏ごしし、牛乳・卵などを混ぜて、学校で蒸して作ります。カラメルソースも手作りで。