

10月 食育だより

2021年10月
薩摩川内市立
川内学校給食センター

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体を作りましょう。

10月10日は目の愛護デー



私たちは、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使っている生活をしています。疲れた目をそのままにしていると、視力低下や、頭痛、肩こり、ドライアイなど引き起こしてしまう可能性があります。目の健康を守るためには、どのような食材を食べれば良いでしょう。

★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★...★

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

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す場合もあります。

アントシアニン
紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげます。

[レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ等]

[なす、黒豆、腎臓豆、ブルーベリー等]

目の健康に良い！お手軽おすすめレシピ

ほうれん草とにんじんのアーモンド和え

<材料 1人分>

ほうれん草	1かぶ
にんじん	1/4本
縦割りのアーモンド	適量
A [醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- ほうれん草は沸騰したお湯の中で3分間程茹で、冷水に取り、しぼった後3cm程度のざく切りにする。
- にんじんは千切りにして、耐熱ボウルに入れふんわりとラップして、電子レンジで600wで2分加熱する。
- Aを加えて和える。

ブルーベリーシェイク

<材料 1人分>

バニラアイス	100g
ブルーベリー	50g
牛乳	50ml
ミント	適量

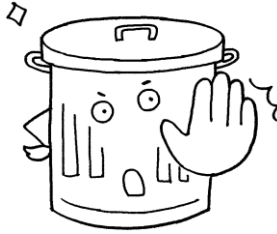
<作り方>

- バニラアイス、ブルーベリー、牛乳を、なめらかになるまで混ぜる。
- グラスに注ぎ、ミントを飾って仕上げる。

日本の1年間の食品ロスは約600万トン

※平成30年度の推計値 出典：農林水産省

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

国民1人当たり食品ロス量

年間 約47kg
1日 約130g

年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に近い
お米で考えると... およそお茶碗1杯分



私たちにできることは...
あと一口食べること!

※平成30年度食料需給表 出典：農林水産省

好き嫌いしないでなんでも食べよう!

食品には、私たちの体を作ったり、毎日を元気に過ごすために必要な栄養素が含まれています。この5つのポイントをおさえて、少しずつでも苦手な食べ物にチャレンジして食べてみましょう。

- ① 苦手なものも、まずはひと口食べてみよう。
- ② みんなでいっしょに食べよう。
- ③ 旬のものを食べよう。
- ④ 自分で野菜を育てたり料理を作ったりしてみよう。
- ⑤ お腹をすかせてから食べよう。