

令和 8 年度

10月給食だより

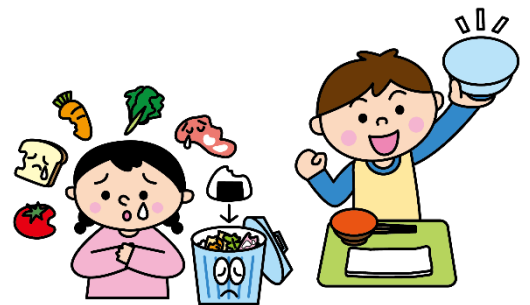


沼津市学校施設課学校給食室

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。



食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	3 食べ残さない 作った料理は早めに食べ切りましょう。
--	--	--

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミン A に変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみましょう。



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミン A を含む食品を
意識してろう!



ビタミン A は油と一緒に
とると吸収がよくなります。





貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

下まぶたの内側が白っぽい



顔色が青白い



爪がスプーン状になる



氷を無性に食べたくなる



★貧血を防ぐためのポイント

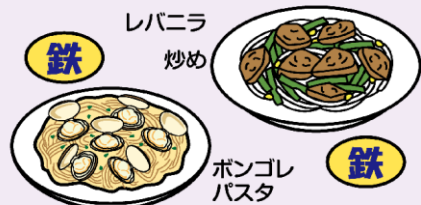
無理なダイエットをせず、朝・昼・タの3食を欠かさず食べる。



主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。



鉄を含む食品を意識して取り入れる。



★非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、ビタミンCを多く含む野菜や果物と組み合わせると良いです。



鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



さばの南部焼き

<材料> (4人分)

- ・さば切り身 ……4切れ
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・酒 ……小さじ1
- ・みりん ……小さじ 2/3
- ・おろししょうが ……小さじ 1/4
- ・白いりごま ……大さじ1弱

A

<作り方>

- ① さばの表面の水気をキッチンペーパーなどで拭き取る。（臭みを取るため）
- ② バットなどにAの調味料を全て混ぜ合わせ、①のさばを入れ、時々上下を返し下味を付ける。
- ③ 汁気を軽く切った②のさばの皮目に白いりごまをまぶす。
- ④ 魚焼きグリルやフライパンなどで中まで火を通し、ふっくらと焼き上げる。

★ごまが焦げやすいので様子を見ながら焼くと良いです。

