



最近はずっかり暑さも和らぎ、さわやかな秋風を感じています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。芋類、果物、魚、きのこなど秋は美味しい食材がたくさんあります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、元気に過ごしてほしいと思います。

## ご飯を食べよう!

今年も新米の季節がやってきました。給食センターのお米は、全て手賀東小学校の近くの田んぼでとれた「コシヒカリ」です。10月の中旬以降、給食でも新米を提供していく予定です。お米は昔から日本人の食事に欠かすことのできない大切な食べ物です。この機会に、ご飯のよさを見直してみませんか？



## ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒状で飲み込めないのが、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は回りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



## 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

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。



# 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<sup>※1</sup>。



これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t<sup>※2</sup>)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)の食べ物を毎日廃棄していることとなります。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



## 食品ロス削減 3つのコツ

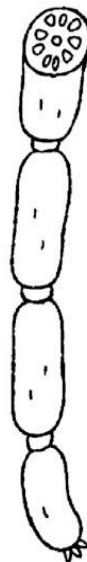
<p><b>1 買い過ぎない</b></p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)



### 乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干ししてつくる食品で、保存がきくだけでなく栄養価は生のものよりも増えます。例えば切り干し大根だと、カルシウムは16倍、鉄分は32倍になります。給食では、煮物の他にもサラダやみそ汁にも登場します。今月は切り干し大根と生の大根の2種類使ったみそ汁がでます。食感や味の違いを感じてみてください。



### ビタミンCと食物繊維がたっぷり! 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が多く、エネルギー源にもなる他、肌の代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして病気の予防をしたりするビタミンを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選びましょう。今月はみそ汁やきんぴらなどに使われています。



今月から各学校のリクエストのあった献立を取り入れています。予定献立表の♪マークが目印です。また、郷土料理や世界の料理なども給食にでています。食べ物からいろいろな地域や国に興味を持ってもらえたら嬉しいです。お楽しみに。

