

給食だより

令和2年 10月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、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つくりたいものです。

給食でも旬の食材をたくさん使用しています。ぜひ秋の味覚を味わっていただければと思います。



秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしたいものです。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



●目の疲れをとる方法 目を使う作業したら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



ち きゅう やさ しよく せい かつ 地球に優しい食生活を!



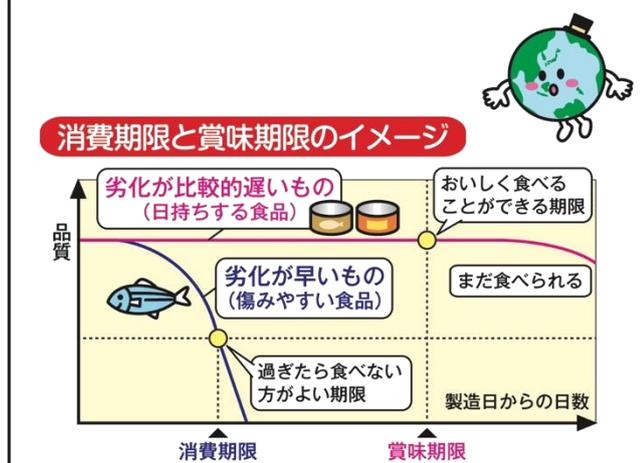
毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、
10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷凍へ

在庫を確認して、残った食材・食品を食べ切る工夫。

出典：消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

“エコバッグ”の衛生について

プラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”を使用することが多くなりました。

食品を入れることが多いので、衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

eco

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」