

10月給食タイムズ



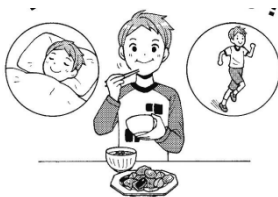
明石市立大蔵中学校 2021年（令和3年）10月5日

10月はだんだんと暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい時期ですが、朝晩との気温差が大きく、体調を崩しやすくなるので体調管理に注意しましょう。

秋は穀物や果物などの収穫が多くなり「実りの秋」と言われます。たくさんの量が収穫され、一番美味しい時期を「旬」と言います。今が旬のおいしい秋の味覚を味わいましょう。



免疫を高めよう



細菌やウイルスなどの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫と言います。免疫力を高めるためには「バランスのとれた食事」と「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

地産地消の良さ

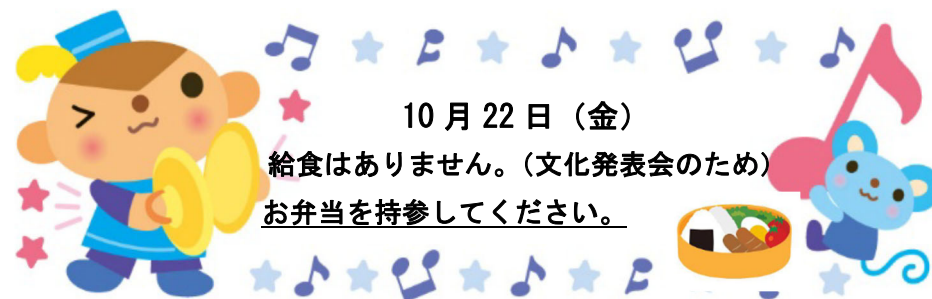
地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することを言います。明石市の給食でも、地域でとれたお米や野菜などの食材を積極的に取り入れられています。

★食べよう兵庫の食材 10月18日（月）の献立★

神戸ビーフのスタミナ炒め・れんこんサラダ・味噌汁



れんこんはハスの茎で、泥の中にうまっているため、収穫をするのが大変な野菜です。れんこんには、ビタミンCがたっぷりと含まれていて、かぜの予防や肌の調子を整える働きがあると言われています。これから寒くなる季節に向けて、食べたい野菜です。



10月22日（金）

給食はありません。（文化発表会のため）
お弁当を持参してください。

口中調味 三角食べをしよう

口中調味とは、ごはんとおかずを交互に口に含み、よく噛んでゆっくりと混ぜ合わせる食べ方です。一口食べた後、30回程度噛むようにしましょう。1品ずつ食べる「ばっかり食べ」をすると、味が一定で食べ残しにつながります。ごはん、おかず、汁物を行ったり来たりする「三角食べ」をすることにより味に深みや広がりができます。

10月16日は世界食糧デー

国連によって「世界の食料を考える日」として制定されました。一人一人が協力し合い「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓や栄養不良、食品ロスなど、様々な食糧問題についてなど、この機会に考えてみましょう。



大蔵中学校では、給食委員会を中心に「残食0運動」に取り組んできました。また、9月には「あかしSDGsパートナーズ」に登録し、生徒会執行部が中心となり、節電の呼びかけをしていますが、「飢餓をゼロに」というゴールを実現するためにも「食品ロス」減少に取り組んでほしいと思っています。