

10月 給食だより

2024年 10月号

明石市立魚住東中学校



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。秋と言えば、スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・食欲の秋です。秋にはお米が実り、野菜・果物・魚などたくさんの食材が旬を迎え、「実りの秋」とも言われます。旬の物を美味しく食べて自然の恵みに感謝しましょう。

10月10日は目の愛護デー

今の私たちの生活はテレビやパソコン等、目を酷使してしまうことが多いです。疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛等の症状が現れることがあります。姿勢や部屋の明るさに注意し、目を休めるようにしましょう。目によい食べ物と聞くと「ブルーベリー」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。もちろん間違いはありませんが、これだけを食べていれば全て改善されるわけではありません。「眼精疲労」の緩和に必要なとされる栄養素を紹介します。



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

目にいい生活をしていますか？

食事



栄養
ばっちり♪

睡眠



ぐっすり
ぐっすり♪

テレビやゲーム



時間を決めて
少しだけ★

部屋は明るく
してね！



10月の予定

給食なしの日

2日(水)、3日(木)、8日(火)

23日(水)、24日(木)

※お弁当が必要となります



秋の味覚を味わおう！

さつまいもの収穫は8月頃から始まり、11月くらいまでです。ただ、とれたてがおいしいとは限らず、2~3か月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が甘みが増えてホクホクとおいしいものになるそうです。そのため旬は10月から1月頃です。ビタミンB1、C、Eや食物繊維、カリウムが多く含まれています。

さといもは品種によって少しずつ異なりますが、9月から12月頃に旬を迎えるものがほとんどです。イモ類の中ではカリウムが最も多く、高血圧やむくみの予防改善が見られます。食物繊維も豊富なので、便秘の改善などにも役立ちます。特有のぬめりは胃の粘膜を守る働きがあるとされています。

きのこは倒木や切り株などに発生したことから「木の子」と言われるようになりました。日本には約5千種類のきのこが生息し、そのうち約120種類が食用で、その中で市中に出回っているものは15~20種類です。きのこに豊富に含まれる食物繊維はコレステロール値を下げ生活習慣病やガンの予防にも効果的です。

23日: さつまいもの味噌汁

17日: 里山汁

1日: きのこのすまし汁
31日: きのことソースハンバーグ

10月は食品ロス削減月間です

< 残すともったいないよ 減らそう 食品ロス >

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を指します。食べられるのに捨ててしまうのはもったいないですね…。

国内では、年間約612万トン(平成29年度推計)にのぼる食品ロスが発生しており、環境への大きな負担を生じさせています。

◎食品ロスを減らすためにできること。

- ☆買い過ぎない
- ☆残った食材を別の料理に活用する。
- ☆外食の時など、食べきれぬ分だけ注文する。

10月5日(土)
体育大会

運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



目によい献立

10/10(木)
・ごはん
・竹輪の磯香揚げ
☆カラフルピーマン炒め
・白菜の味噌汁
・牛乳

目によい献立

10/11(金)
・パン
・ウインナーのソテー
・ツナサラダ
☆パンプキンソイチャウダー
・牛乳

あかしっ子大好き献立

10/16(水) **第1位**
・ごはん
☆韓国風すき焼き
・切干大根のサラダ
・スティックデザート
・牛乳