



食育だより

令和5年 10月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。秋の夜長に読書を楽しむのもいい

ですね。最近、スマホやゲームなどにより目を酷使することで小・中学生の視力の低下が問題になっています。特に猛暑だった今年は、屋内で過ごすことが多かったため、視力が落ちてきたという人はいませんか？姿勢に気をつける、明るさに注意する、目が疲れたら休むなど、こころがけましょう。また、目の健康を守るためには食生活も大切です。

目の健康に役立つ栄養素と食べもの

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こすこともあります。

多く含む食品



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われています。

多く含む食品



目の疲れをとる方法

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



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す。日本では1年間に600万トン以上の食品ロスが発生しています。このうち半分は家庭からのものであるといわれています。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？

食品ロスを減らすコツ



家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



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。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



食品ロスを減らす買い物の工夫

1. 買い物の際、事前に買い物リストを作成する
2. 買い物に行く前に冷蔵庫や食品在庫を確認する
3. スーパーで賞味期限が先のものを棚の奥から取り出さない
4. 野菜や果物の陳列を必要以上に触って乱さない
5. スーパーで一度かごに入れたものを、気が変わったからといって別の売り場に置かない
6. おまけをもらうためだけに食品を買い、必要ないからといって食品を捨てたりしない
7. 1個で足りる場合は2個のほうが安くなるからと2個は買わない
8. 「限定」という言葉に惑わされない
9. 野菜を買う際、必要量をカットされたものを買う
10. 空腹で買い物に行かない



10項目の中で、心当たりのあるものはありますか？10項目を意識し、食品ロスを減らしましょう！

スポーツの秋、試合の前の食事って？

試合が近づいて、ドキドキ、ワクワクしてくると、心だけでなく、体もいつもと違う状態になってきます。特に、食べた物を消化してくれる胃や、栄養素を吸収する腸の働きが弱くなっている可能性もあります。「相手に勝つ」とゲンを担いで、カツなどを食べたりすると、消化に時間がかかってしまい、試合当日におなかが痛くなってしまうなんてことも…。自分の力が発揮できなくなってしまうかもしれません。試合が近くなってくると食事にも気を付けましょう！



弱った胃腸にやさしい食事を！

試合前日はお刺身や生卵などの生ものは避けましょう。普通の時は大丈夫でも、緊張で胃腸にも負担がかかり弱っているからおなかを壊すことがあります。しっかり火を通したものを食べるようにしましょう。



試合当日のお弁当は？

いつもは「バランスのよいお弁当を！」といいますが、試合の時にはエネルギーをたくさん消耗するので、体を動かすエネルギーとなるおにぎり（ごはん）やサンドイッチ（パン）などが多めの弁当がおすすめです。おかずには卵や豆腐、ゆでたり、蒸したりした肉類、脂が少ないうなぎや魚などがおすすめです。野菜はいつもよりやわらかめに煮ると消化が早くなります。バナナやオレンジ、キウイフルーツなどの果物にはストレスを和らげるはたらきや、疲れを回復させるはたらきがあります。



《おにぎりづくりのポイント》

ポイント1：臭は梅干しやおかかなど、昔ながらの臭がオススメ！

おにぎりもいろいろありますが、ツナマヨや牛カルビの焼肉などを臭にすると、脂肪やたんぱく質が多く消化がうまくできないこともあります。臭には昔ながらの梅干し、おかか、サケなどがおすすめです。



ポイント2：食べやすくするため、いつもより小さめに握る！

試合当日は、ゆっくりお弁当を食べる時間もないことが多く、食べるといっても、試合の合間に、急いで食べることも多いです。小さめのおにぎりにしておきましょう。

ポイント3：黄色ブドウ球菌による「食中毒」に気を付けよう！

おにぎりは食中毒菌をつけやすいので、手に傷がある時は手袋をしたり、ラップを使って握ったりするなど注意して作りましょう。

いつもより

小さめが good!



なすのチーズバーグ

cooking cooking cooking cooking

材 料（4人分）

豚ミンチ	100 g
鶏ミンチ	80 g
たまねぎ	1/2 個
油	適量
なす	1 本
塩	少々
ダースチーズ	20 g
パン粉	大さじ 4
牛乳	大さじ 1
卵	1/2 個
塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	小さじ 4
ウスターソース	小さじ 1
コンソメ	小さじ 1/6
砂糖	小さじ 1/2
赤ワイン	小さじ 1/2
水	大さじ 1

【作り方】

- ① なすは 1 cm 角に切り、塩でもみ、水気をとっておく。
- ② たまねぎはみじん切りにして油で炒め、粗熱をとっておく。
- ③ 豚ミンチから塩・こしょうまでを全て合わせ、粘り気が出るまでよくこねる。
- ④ ③のハンバーグのタネを 4 等分し、丸める。
- ⑤ フライパンまたはオーブンで焼く。
＊卵を使わない場合は、水でやわらかさを調整する。
- ⑥ 鍋にカッパ内の調味料を入れてひと煮立ちさせ、ソースを作る。
- ⑦ 焼きあがったハンバーグにソースをかけて完成。

いつものハンバーグになすとチーズが入ること
で、ジューシーさとコクを足してくれます。なすが
苦手な子も食べやすい味ですよ。

ソースには赤ワインが入るので、アルコールをし
っかり飛ばしてください。本格的なおいしさです！



cooking cooking cooking cooking cooking cooking



カルピス蒸しパン

cooking cooking cooking cooking

材 料（5人分）

ホットケーキミックス	100 g
ベーキングパウダー	0.75 g
カルピス原液	60 g
牛乳	90 g
カップ	5 枚

【作り方】

- ① ホットケーキミックスの粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルに①の粉とカルピス原液、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 生地をカップに流し入れる。
- ④ 蒸し器で 10 分ほど蒸す。

ベーキングパウダーは入れなくても作ることが
できます。ベーキングパウダーを入れるとよく膨ら
み、入れないと真っ白なできあがりになります。
お好みで作ってみてくださいね♪

9月の新メニューでした！

カルピスが余ってしまったときにも
おすすめです。



cooking cooking cooking cooking cooking cooking