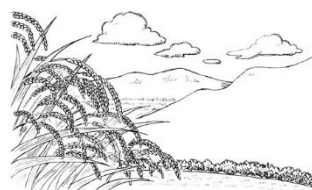


給食だより

令和4年10月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子



暑さが和らぎ、気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。
実りの秋を迎え、新米のご飯、柿や栗、さつまいも、海産物では脂ののった
鯖やさんまなどが出回り始めましたね。
給食でも秋の味覚を取り入れた献立が登場しますよ♪
勉強に部活、体育大会、文化祭など、忙しい毎日ですが、秋の味覚を
味わい、心と体を充電してくださいね。

来週から中間テスト!

脳への助け食材
ぜひお試しあれ...

「食べるだけで頭が良くなる食べ物があったらなあ…」という気持ちになることもあると思いま
す。何の努力もせずに、頭が良くなることはありませんが、脳に良いといわ
れる食べ物を食べることで、記憶力や集中力アップにつながるかもしれま
せん。給食のように色々なものを食べつつ、脳に良いと言われている食べ
物を多めに食べるのがオススメです。

-----脳に良い食べ物って?-----

脳のエネルギー源:炭水化物(ぶどう糖)



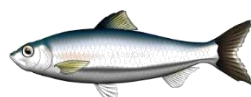
脳のエネルギー源は、「ぶどう糖」です。これは、ごはんやパン、めんなどが分解されてできます。不足すると脳がエネルギー不足になり、集中力や作業能力の低下につながります。

ぶどう糖とセットで必要:ビタミンB1

せっかくぶどう糖があってもビタミンB1がないとエネルギー代謝がうまくいきません。なので、不足するとエネルギー不足になり、イライラしたり、疲れがたまったり、集中力の減退にもつながります。ビタミンB1といえば、豚肉が代表的ですが、給食によく登場する大豆製品や、玄米などにも多く含まれています♪

脳の働きを活性化!:青魚(DHA)

魚は「食べると頭が良くなる食べ物」として知られていますがこれは、青魚に多く含まれる「DHA」の効果によるものです。DHAは、脳を活性化し頭の働きをよくする作用があるとされています。記憶力や思考力のUPに加え、集中力・判断力を維持するという、ありがたい効能を期待できます。青魚とは…さば、さんま、いわし、あじ、かつお、はまちなど。10/7「にしんす」の「にしん」も、青魚ですよ♪



記憶力を高める!?:大豆製品(レシチン)

大豆も脳の力をUPさせる食材です。大豆に含まれているレシチンは、神経伝達物質「アセチルコリン」の材料になります。記憶力を高め、脳の活性化に役立つそうです。大豆を使った食べ物は、豆腐、みそ汁、納豆など。給食にもよく登場する食材ですね♪



10月は食品ロス削減月間です!

「食品ロス」とは



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のことです。

日本は、平成24年度の推計によると年間642万トンの食品ロスが発生しているといわれています。この数字は、毎日、大型トラック(10トン車)トラック約1,700台分の食品を廃棄していることになります。その食品ロスのうち約半分は家庭から発生しています。

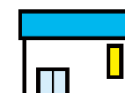


食品ロスはどこで発生しているのでしょうか?



【家庭】

家庭では、食べ残しをしたり、賞味期限や消費期限が切れて手をつけずにそのまま捨てたりすることなどにより食品ロスが発生しています。



【食品メーカー・小売店・外食産業など】

食品メーカーは期限切れの食品の返品やパッケージの印刷ミスなど、小売店は新商品の販売に合わせて撤去される食品など、外食産業は、客が食べ残した料理などにより食品ロスが発生しています。



食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう!

食品ロスは、食品メーカーやお店などで出るものもありますが、半分が家庭から出しています。私たち一人一人の心がけと行動が大事ですね。

では、何ができるか…そのひとつは、「もったいない」を実践することです。世界から称賛されている「MOTTAINAI」という言葉を、日本人の私たちが大事にしていきたいですね。

例えば、買い物に行った時、商品棚の手前にある商品(賞味期限の近いもの)を積極的に選ぶ「てまえどり」を実践すると販売期限が過ぎて廃棄される食品ロスを削減することができます。



(消費者庁ホームページより)

世界の合言葉

MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指す MOTTAINAI キャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAI は、世界に広がっています。