

10月給食だより

令和6年9月30日発行
長岡第三中学校

9月は厳しい暑さが続いていましたが「暑さ寒さも彼岸まで」というように、少しずつですが暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。給食にも秋の食材を使った献立が登場します。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただいでくださいね。



目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の中小高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

知ってほしい フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとして、すすめられています。



給食食材 産地情報

～10月の主な食材の産地～（資料提供(財)京都府学校給食会）

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島・愛知・京都他
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都

さば 京都
きびなご 長崎
にしん ロシア
ししゃも アイスランド

じゃがいも 北海道他
さつまいも 茨城他
ごぼう 青森他
小松菜 京都他
土生姜 高知
セロリ 長野他

玉ねぎ 北海道他
白菜 長野他
にら 高知
にんじん 北海道
にんにく 青森
ほうれん草 京都他

ねぎ 京都他
パセリ 長野他
ピーマン 大分他
もやし 岐阜
三度豆 北海道他
キャベツ 長野

かぼちゃ 北海道他
大根 北海道他
チンゲン菜 長野他
なす 京都他
たけのこ 京都
もやし 岐阜

地元産(長岡京市産)
なす 小松菜
ほうれん草 ねぎ