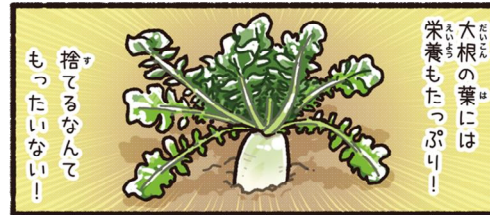
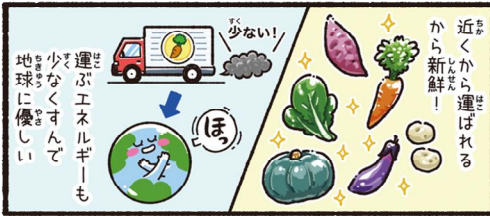


わたし つく た も の し ◎ 私たちのまわりで作られている食べ物を知ろう ◎



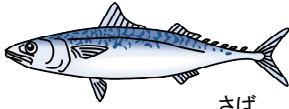
いいことたくさん!

す 捨てちゃうの?



きゅうしょく じば さんぶつ つか 給食にどんな地場産物が使われているか 探してみましょう。

がつ しょくひん さくげん げっかん 10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。



◎リクエスト献立◎

10月は「大平南中」の献立です。「秋の旬のものを使った献立です。栄養のバランスを考えた献立です。」とのコメントです。

テーマ「秋の味覚献立」 献立：栗ごはん、牛乳、さばみそ煮、豚汁、大学芋



◎ 食に関する情報 ◎



スポーツには食事がカギ!



10月第2曜日は「スポーツの日」

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

◎ 試合・競技当日の食事は? ◎

朝ごはんを必ず食べましょう。揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。 (Includes images of rice, banana, and udon)

試合の前後に水分をしっかりとりましょう (Includes image of a child drinking water)

目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中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。 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。

◎ 給食レシピ紹介 ◎

緑黄色野菜たっぷり ☆卵とモロヘイヤのトマトスープ☆

- ◇材料(4人分) ・サラダ油2g ・ベーコン40g ・たまねぎ60g ・にんじん30g ・水400ml ・中華スープの素2g ・トマトダイス缶60g ・塩0.8g ・コショウ少々 ・しょうゆ6g ・モロヘイヤ40g ・卵2個 ・ごま油2g

- ◇作り方 ①たまねぎはスライス、にんじんはいちよう切り、モロヘイヤは2cm幅、ベーコンは短冊に切って、卵は割りほぐしておく。 ②サラダ油で、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒めて、水とトマトを入れて煮る。 ③材料に火が通ったら、中華スープの素、塩、コショウ、しょうゆ、モロヘイヤを入れ、沸騰したら卵を流し入れ、ごま油を入れる。

◇おすすめポイント 9月4日のメニューでした。「卵とモロヘイヤのトマトスープは、ごま油とトマトの味が決めてになっていて、とつてもおいしかったです。」など好評のメニューでした。目の健康に役立つ栄養素もたっぷり入っています。