

# 10月給食だより

令和4年度  
五所川原市立  
学校給食センター



## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた想いが詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万トンと推計されています。これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、できることから取り組んでみませんか。



## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の1つです。



### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

# 学校給食について

## 栄養管理と献立作成

## 栄養

給食センターでは、「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭(栄養士)が1日に必要な栄養量の3分の1程度を摂取できるように献立を作成しています。

また、カルシウムなど、各ご家庭での食事不足しがちな栄養素を補えるような献立作りもしています。そして、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの5大栄養素などの栄養バランスに気をつけながら作成するとともに、主食・主菜・副菜の摂取量にも気をつけています。

残りの3分の2程度は、各ご家庭で朝食、夕食とともに栄養バランスのとれた食事や主食・主菜・副菜の摂取量を意識した食事作りをお願いします。

特に家庭では、肉・卵などの主菜が多くなり、野菜やきのこ、海藻などの副菜の摂取量が少ない傾向にあります。

ご家庭でもバランスの良い食事作りを心がけていきましょう。



## 生活習慣を見直してみませんか?

家族みんなで! できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>