

# 10月 給食だより

川口市立朝日西小学校  
令和6年10月  
☆毎月19日は食育の日☆

## 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心が詰まっています。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tと推計されています\*1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t\*2)の1.2倍に相当し、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」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

\*1: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」  
\*2: 国連WFPによる食料支援量



## 目の健康に役立つ食べ物とは?



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。



**ルテイン** を多く含む

ほうれん草 フロccoliー

**ゼアキサンチン** を多く含む

トウモロコシ パプリカ

**β-カロテン** を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

**ビタミンA** を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

## 意識していますか? 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

**★正しい姿勢**

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

**★やりがちなマナー違反**

- 足を組む
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる
- ひじをつく

**★おわんの持ち方**

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

**★やりがちなマナー違反**

## ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

### ♪ 黒から揚げ ♪

昨年ブルドックソース工場から贈られた、ウスターソースを使って作ることができます。  
黒から揚げは栃木県佐野市で誕生しました。ザクザクとした食感とソースのスパイシーな後味がおいしいから揚げです。  
子どもたちからも「美味しかった!」との声があった献立です。



**【材料: 給食4人分】**

- 鶏肉(25g)・・・8コ
- A
  - しょうが・・・1かけ
  - にんにく・・・1かけ
  - こしょう・・・少々
  - ウスターソース・・・小さじ4
  - 片栗粉・・・適量
  - 揚げ油

**【作り方】**

1. 鶏肉を一口大の大きさに切る。
2. しょうが、にんにくをすりおろす。
3. 鶏肉にAを加えて下味をつける。
4. 揚げ油を用意。片栗粉をつけて揚げる。(170度の油で4~5分程度)

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

