

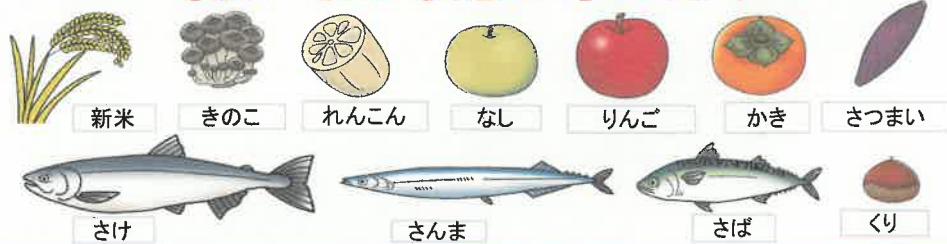
10月給食だより

令和2年10月号
岡山市立御津学校給食センター

今月の目標 「秋の味覚を味わって食べよう！」

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。新米をはじめさまざまな作物が収穫される実りの秋です。食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋...いろいろな秋を楽しみましょう。

秋が旬の味覚を味わおう



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。



地球に優しい食生活を!



10月は「食品ロス削減月間」です。また、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で612万トン以上の食品ロスが出ています。このうち約半分は家庭からのもので、1人当たり、毎日茶碗1杯分(132g)の食べ物を捨てていることになります。

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

消費期限: 劣化が早いもの(傷みやすい食品) → 過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限: 劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) → おいしく食べることができる期限

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷凍

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス削減」

10月の給食だより

(材料1人分)

ベーコン	10g
じゃがいも	60g
たまねぎ	15g
えだまめ	10g
サラダ油	1g
さとう	0.7g
しょうゆ	1g
酢	1g
ごま(白)	2g
塩	0.2g
こしょう	少量

★ジャガタラポテト★ (10月8日予定)

- (作り方)
- ①じゃがいもは、1cm程度のいちょう切りにし、ゆでる。
 - ②ごまは、半ずりにし、煎っておく。
 - ③玉ねぎは薄切りにする。
 - ④サラダ油でベーコン、玉ねぎ、えだまめを順次炒め、調味料を加えて、火を止める。
 - ⑤④に①のじゃがいも、②のごまを加える。

