



10月10日は「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。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こしたり、感染症にかかりやすくなったりします。

多く含む食品



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。

多く含む食品



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。



Lets Cook!

給食レシピ

10月の給食メニュー シシリアンライスの具

<材料> 4人分

- 牛肉(小間切れ) 250g
- たまねぎ 200g
- にんにく・しょうが 少々
- 三温糖 14g(大1・1/2)
- こいくちしょうゆ 18g(大1)
- みりん 5g(小1程度)
- 酒 5g(小1)
- 塩 1g(少々)
- こしょう 少々
- トマトケチャップ 12g(小2)
- コチュジャン 3g(小1/2)
- ごま油 6g(小1・1/2)
- ※ 大…大さじ、小…小さじ

シシリアンライスは、佐賀県のB級グルメです。

給食では、牛肉と豚肉を合わせて使用しています。

<作り方>

- ① たまねぎは薄切りにしておく。
 - ② 熱したフライパンにサラダ油をひいて、すりおろした(またはみじん切りにした)にんにく・しょうがを入れ、牛肉を炒める。火が通ったらたまねぎを入れてしんなりしたら、調味料を入れて味がなじんだら出来上がり。
- ★温かいご飯にレタスやトマトを散らして、シシリアンライスの具のせて、マヨネーズを網目状にかけたら出来上がり。



食品ロスについて考えよう

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスは、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500万トンを超える量が発生しています。これは、一人ひとりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量になります。

私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。



◎なぜ食品ロスを減らす必要があるのでしょうか？

食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また、ゴミになった食品を処理するときにも二酸化炭素などが出ます。

食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にしたい気持ちを表すことができます。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られていますので、しっかり食べてもらえたらと思います。

宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松本



必要なものを、使い切れる分だけ買う		食品ロスを防ぐためにできること	余った食品を使い切る日を設ける	
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ			冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する	
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る			冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する	