

10月給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

秋は、過ごしやすい季節になることから、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と、様々なことに打ち込める季節です。さんま、さつまい、きのこ、栗、柿、と美味しいものがたくさんある秋も、バランス良く食べて元気に過ごしましょう。

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。

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



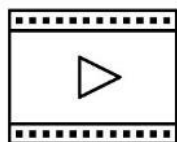
β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



それいけ玉小給食室



1学期には、検収、下処理、上処理などの様子を紹介してきました。今回は、サラダや和え物を作る様子をお見せします。



第5回「サラダ・和え物」

意識していますか？

食事のマナー

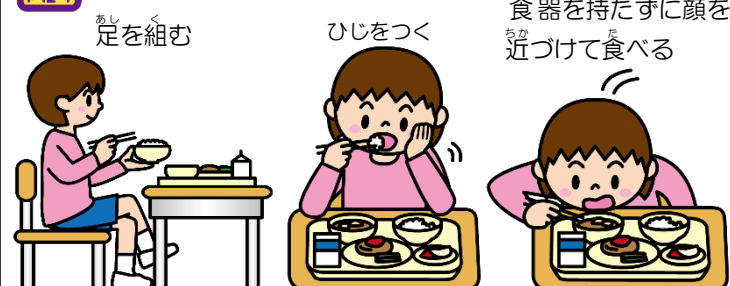
周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

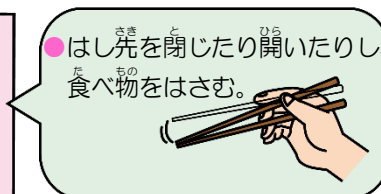
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



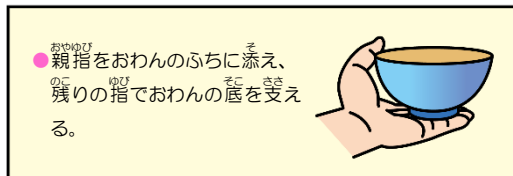
はしの持ち方



やりがちなマナー違反



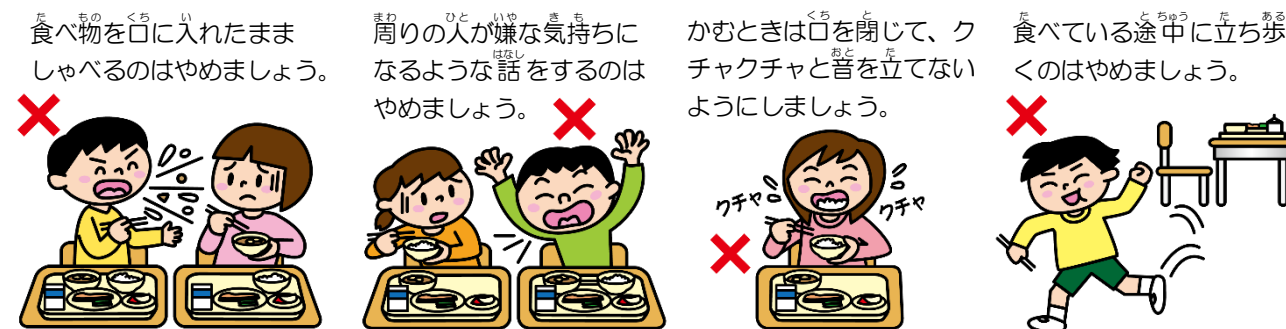
おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



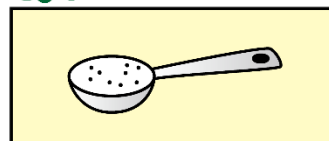
! 食事中に気をつけたいこと



しよくひん 資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

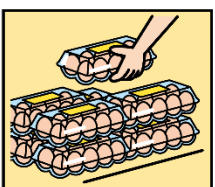


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

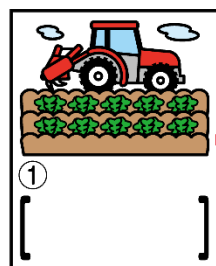


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

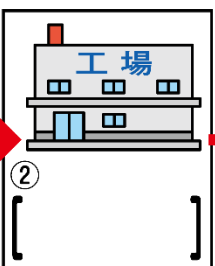


⑤ 食べきれない量だけ調理する。

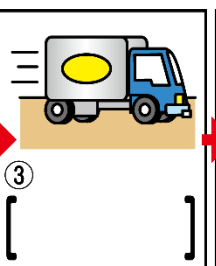
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



① []



② []



③ []



④ []



⑤ []

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ か こう 加工する ・ りょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

にほん ぜんこく あじ 日本全国味めぐりツアー やまがたりん 山形県

今月の日本全国味めぐりツアーは、「山形県」です。山形県は、東北地方の日本海側にある県です。数々の日本百名山に囲まれ、最上川の流れる美しい自然に恵まれた地域です。松尾芭蕉が最も滞在した都道府県とされるほか、蔵王山の樹氷や、将棋駒の生産地として有名です。

【山形県の基本データ】

県庁所在地
…山形市
特産品
…米沢牛、だだちや豆、さくらんぼ、西洋なし、玉こんにゃく
郷土料理
…芋煮、だし、納豆汁、ひっぱりうどん

さくらんぼは日本一の生産量を誇り、全国の7割を占めています。人気の品種「佐藤 錦」は山形県で生まれました。

山形県では、みそ汁に納豆を入れた「納豆汁」や餅と一緒に食べる「納豆餅」、うどんの漬け汁に納豆を入れる「ひっぱりうどん」など、納豆が愛されています。



同じ山形県内でも、日本海に面した庄内地域では、豚肉を使った味噌味の芋煮、内陸地域では、牛肉を使った醤油味の芋煮と、材料や味付けが異なります。

わふうて や 和風照り焼きハンバーグ

【材料】5人分

豚ひき肉	150 g
鶏ももひき肉	100 g
玉ねぎ	100 g (約 1/2 個)
豆腐	80 g (約 1/4 丁)
卵	25 g
A パン粉	30 g
おろししょうが	2 g
醤油	小さじ 1
酒	小さじ 1
塩・こしょう	少々
醤油	大さじ 2
B みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 4
水	大さじ 3
片栗粉	小さじ 1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、豆腐は水切りしておく。
- ② Aをすべて混ぜ合わせ、肉に粘りが出るまでよくこねる。
- ③ 成形し、フライパンで焼く。(中火で両面に焼き目をつけ、フタをして片面5分ずつ焼く。)
- ④ Bを小鍋に入れて火にかけ、アルコールをとばす。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼いたハンバーグにタレをかける。

ワンポイントアレンジ

- ☆ひじきやごぼうを入れる
- ☆小ねぎや大葉をトッピング

