

10月 食育だより



令和6年10月
南砺市立城端中学校

秋晴れの清々しい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬の美味しい食べ物がたくさん出回るので、給食にもたくさん登場します。ご家庭でもぜひ旬の食材を味わいましょう。

10月10日は の愛護デー

「10」を90度右に回転させると、「1」が眉毛、「0」が目の形に見えますね。1947年に、10月10日は目の愛護デーと定められました。

人は情報の8割以上を視覚に頼っているそうです。近年は、視覚情報にいつそう頼る生活となっており、子どもの視力低下が問題になっています。

目が悪くなるのを防ぐには、適度な休憩や睡眠をとること、正しい姿勢で過ごすこと、外で遊ぶこと、野菜や果物を食べることなどが大切です。



鮭やえびの赤色をつくる「アスタキサンチン」

日光やブルーライトから目を守る

緑黄色野菜やうなぎに多い「ビタミンA」

目の疲れをとってくれる



黒大豆やブルーベリーの紫色を

つくる「アントシアニン」

脳に映像を伝えるために必要な、ロドプシンをつくる助けになる



食育の日～鹿児島県～ 10月17日(木)

鹿児島県は本土最南端に位置しています。鹿児島県になる前の薩摩藩は、沖縄や朝鮮半島と活発に交易し、独自の文化を形成しました。

郷土料理「さつますもじ」「さつま汁」

さつますもじとは、きゅうちゅう 宮中の女房言葉で「ちらし寿司」のことです。さつま揚げや旬の食材が使われ、お祝いの日に使われています。さつま汁は、鶏肉を使っているのが特徴です。今回は、九州で主流の麦みそを使います。

鹿児島県とさつまいも

活火山の桜島があるように、鹿児島県は火山灰が堆積した、水はけの良いシラス台地が広がっています。米は育ちにくいですが、さつまいもの栽培に向いており、生産量全国1位となっています。



「ミネストローネ」レシピ

【材料(5人分)】

オリーブ油	小さじ1
鶏むね肉	40g
じゃがいも	150g
玉ねぎ	150g
人参	50g
水煮大豆	35g
カットトマト缶	60g
セロリ	15g
水	3カップ
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	お好み
淡口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参を、食べやすい大きさに切る。セロリは細かく刻んでおく。
- ② オリーブ油を入れた鍋で、セロリ・鶏肉を炒める。じゃがいも・玉ねぎ・人参もサッと油を絡ませるように炒め、水を入れて中火で煮る。
- ③ じゃがいもや人参に火が通ったら、水煮大豆・トマト缶を加え、コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ・砂糖で味を整えて完成!

肉を炒めるときに、生姜やにんにくを加えると、体を温める効果が増します!

今年の新米を味わおう!



給食で食べているお米は、富山県内で収穫された「富富富」を使用しています。富富富は、近年の異常気象に対応できる品種をつくらせ、15年にわたる研究・改良によって富山県で誕生しました。

【富富富の特徴】

- ① 夏の暑さに強い
- ② 草丈が短いので、台風がきても倒れにくい
- ③ 稲を枯らしてしまう、いもち病に強い



食品ロスを減らそうクイズ

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。消費期限は「この期限を過ぎたら食べないほうがよい食品」につけられますが、賞味期限は「食品を美味しく食べられる保証のある期限」です。

Q. 卵には賞味期限がついています。では、この期限を過ぎたとき、正しいのはどれでしょう?

1. 目玉焼きにして食べる
2. 卵かけごはんにして食べる
3. 期限が切れたので捨てる



正解は献立表の下にあるよ!