



給食だより

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

秋の味覚・サツマイモ

サツマイモには健康を保つために欠かせない栄養素が含まれています。

○糖質…糖質は脳や体のエネルギー源であり、ほかのいも類と比べてさつまいもに多く含まれます。

○食物繊維…便秘解消のカギとなる食物繊維が含まれています。便秘はむくみや血行不良、さらには代謝が下がる原因になります。

○カリウム…細胞の浸透圧を調整しています。カリウムには塩分(ナトリウム)の排泄を促進する作用もあるので、高血圧の予防に有効です。カリウムは水に溶けやすい性質なので、味噌汁など汁ごと食べる調理法にすれば、さつまいものカリウムを無駄なく摂取できるでしょう。

○ビタミンC…通常、ビタミンCは加熱すると壊れやすいのが難点ですが、さつまいものビタミンCはでんぷんによって保護されるため、加熱しても壊れにくい特徴があります。

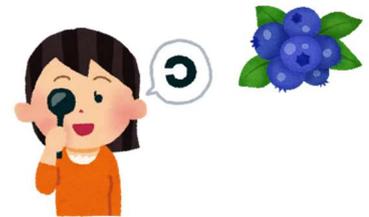
目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう。目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

○ビタミンA…目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜・レバー・バター)

○ビタミンB1…目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

○ビタミンC…目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



食品ロスって知っていますか？

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、平成29年度に年間612万トン(推計)発生しています。

これは、国民1人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算です。

一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。

日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？