

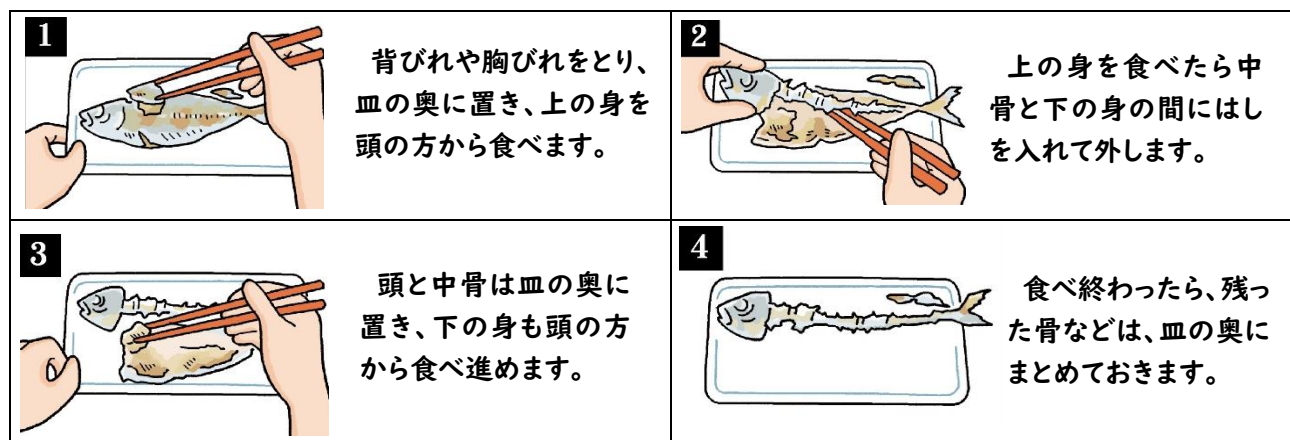
10月給食たより

令和4年10月号
桜川市学校給食センター

青い空、さわやかに吹きわたる秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋と、過ごしやすい季節です。自然の恵みに感謝し、地域の食文化を大切にしていきたいと思います。



🍁 おはしを使って上手に魚を食べてみよう



🍁 いばらき美味しおDay

茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を「いばらき美味しおDay」としています。
桜川市では、食塩の摂りすぎが課題の1つです。日ごろの食生活から、減塩を意識してみてください。
(1日3回みそ汁は塩分過多です)



目の健康にビタミンAを!

10月5日(水)は目の愛護デー給食です!

10月10日は目の愛護デーです。給食にほぼ毎日入っている野菜は何でしょう? ...正解は、「にんじん」です。タブレットで画面を見る時間が増え、目を使う時間が長くなりました。ビタミンAは、目の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

🍁 健康は毎日の食生活と運動から

子どもでも生活習慣病がみられています。さとう・油・塩の多い食事、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。



大切にしたいもったいないの心

みなさんは、食べ物を残さずに食べていますか? 苦手な食べ物や味付けだったり、食べる時間が足りなかったり、太りたくないからなど、様々な理由で残してしまう人がいるのではないのでしょうか。
しかし、1人が残す量がたったひとくち分だったとしても、それが集まればすごい量になります。日本は、食品ロス問題が深刻です。「栄養のため」「食事に関わる人々のため」「いただく命のため」「飢餓に苦しむ人々のため」に、できるだけ勇気を出して食べてみてください。

10月 食品ロス削減月間

