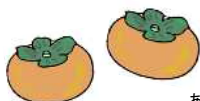


# 給食だより

R 6 . 9 . 3 0  
川崎市立久本小学校  
栄 養 教 諭

とても暑い、長い夏でしたね。まだ夏バテ気味という方もいるのではないのでしょうか。  
お米も新米が出てきて、一安心。美味しい秋の味覚を楽しみましょう。



## 秋の味覚を楽しみましょう！



みなさんの秋は、どんな秋でしょうか。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「睡眠の秋」などいろいろありますが、なんといっても「食欲の秋」「味覚の秋」ではないのでしょうか。夏バテ気味で食欲が落ちた人も回復。旬の味覚がたくさんある季節。日照時間が短くなり、セロトニン（ホルモン）分泌の減少により食欲のコントロール機能が低下し、つい食べ過ぎてしまうこともあるので注意しましょう。



この季節ならではの旬を感じ、秋ならではの味を楽しみましょう。  
梨、栗、柿、葡萄、きのこ、みかん、いちじく、りんご、かぼちゃ、さつまいも、里芋、さんま、鯖、牡蠣、銀杏・

## 食べものを大切にしましょう

10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」

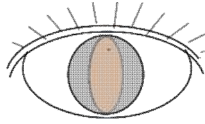
本来食べられるのに捨てられる食品を「食品ロス」といいます。食品ロスを、国民ひとりあたりに換算するとお茶碗約1杯分の食べものが毎日捨てられている計算になります。もったいないと思いませんか。

### 食品ロス削減のための3つのポイント

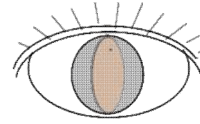
- 買いすぎない 家にある食材をチェックして使い切ります
- 作りすぎない 家族の予定や体調を考慮して作ります
- 食べ残さない 早めに食べきりましょう

食品は、たくさんの方が関わっています。また、世界には飢餓で苦しんでいる人もたくさんいます。

食べものを大切にす気持を再確認してみませんか。



## 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると目と眉毛にみえることから、この日が制定されました。

目の健康のために「ビタミンA」を意識してとりましょう。

カロテンも体内でビタミンAと同じはたらきをします。目の健康だけではなく、皮膚・粘膜を維持し、免疫機能に必要です。

色の濃い野菜にカロテンが多いです。

どんな食べものに多く含まれているでしょうか



にんじん



かぼちゃ



ブロッコリー



うなぎ

など

不足すると、ドライアイや視力の低下、夜盲症（暗いところで見えにくくなる）などになることがあります。

※ サプリメントなどでの摂取は、過剰症を引き起こす場合があります。医師、薬剤師などにご相談ください。食事での過剰摂取の心配はほとんどありません。

## 10がつのきゅうしょく

夏の間、衛生上実施をひかえていた手作り肉団子の「肉団子中華スープ」、人気メニューの「きな粉パン」をとりいれました。

新献立

21日（月） 「豚肉と生揚げのカレー炒め」

豚肉と生揚げを野菜とともにカレー味でいただきます。

23日（水） 「からしあえ」

茹でた野菜をからし醤油で和えます。

季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 じゃが芋 チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす

