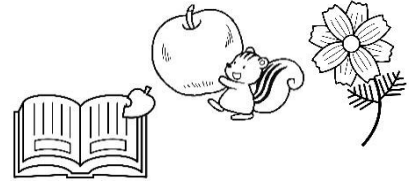


スクールランチ 10月



日ごとに秋が深まり、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。赤・黄・緑の食品の揃ったバランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。

バランスよく食べよう

食べ物は体の中での栄養のはたらきにより、大きく3つのグループに分けることができます。毎日の食事でも、献立にそれぞれのグループの食べ物がそろっているか、考えてみましょう。

赤

ぐーんと成長

生きるために必要なエネルギーの源になる食べ物のグループで、米、小麦粉、砂糖、いも類、油などがあります。脳も働くときに、このエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元気や集中力が出ません。



黄

もりもりパワー

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・豆製品、卵、牛乳、海そうなどがあります。成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）が多く、不足すると丈夫な骨や筋肉をつくることができず、貧血になります。



緑

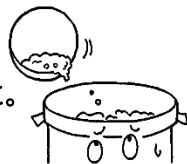
すこやかバランス

体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮膚を健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。不足すると風邪をひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。



1. 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。



2. 日本の食品ロスはどこから？

食品ロスは食品メーカーやスーパー、飲食店や家庭などで発生します。学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。



3. 日本の食品ロスは

日本は世界の食糧援助量よりも多い！

世界の食糧援助量
390万 t

約1.7倍

日本の食品ロス
612万 t

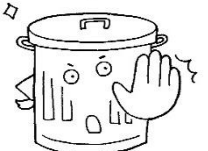
平成 29 年度調べ

4. 買い過ぎない

使いきる、食べきるで



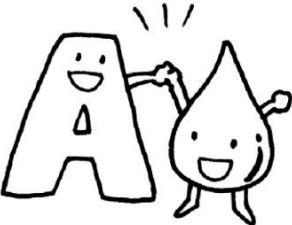

食品ロス削減

減らそう！
食品ロス



10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

<h3>ビタミンAの働き</h3> <p>目やのどや鼻は、粘膜でできています。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・粘膜を強くする ・肌をきれいにする ・骨や歯の発育を助ける 	<h3>足りなくなると</h3>  <ul style="list-style-type: none"> ・かぜをひきやすい ・肌がカサカサになる ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)
<h3>効率のよいとり方</h3> <p>ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。</p> 	<h3>ビタミンAの多い食品</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など) ・レバー ・牛乳 ・卵 ・うなぎ など 

10月

御前崎市

米

“旬”の特産品

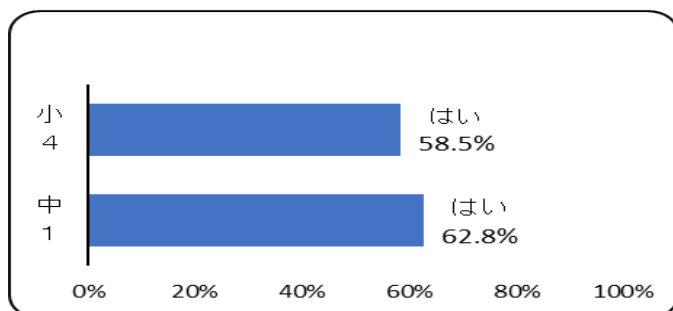


米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の一つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきています。ここでもう一度主食としての米の素晴らしさを見直しましょう。

給食のお米は御前崎産を使用しています。

小笠の食生活を考えよう

10月「地元野菜を食べよう」



小笠地区学校保健会
令和3年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 の保護者3271名回答)

地元でとれた野菜は、

- ・お店に届くまで時間がかからず、新鮮。
- ・比較的安く手に入る。
- ・生産者の顔や産地がわかるので安心。
- ・地域の自然や歴史を知ることができ、地域活性化につながる。

地元野菜を積極的に食べましょう。

