

おうちの人と読みましょう。

10月

食育だより

毎月19日は
食育の日

令和5年度 厚保学校給食共同調理場

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本には、昔から「もったいない」という言葉があります。この言葉には、最後まで物を大切に使う、食べ物を残さず食べるといった意味が込められています。近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。令和2年度は食品ロスが約522万トンと推計されています。これは、世界の食料支援量の1.2倍に相当し、日本人1人当たりおにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることになるようです。日本人が昔から大切にしてきた「もったいない」の精神をこれからも大切にし、できることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ購入しよう。</p>	2 作り過ぎない  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べられる分だけ調理しよう。</p>	3 食べ残さない  <p>作った料理はできるだけ早めに食べきろう。</p>
--	--	--

10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」でした。給食でも、目の健康に役立つビタミンAやアントシアニンを含む食材を多く取り入れた給食を提供しました。ビタミンAは、不足すると暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」の他、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあるといわれています。目を使う機会が多い現代に、ビタミンAは意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



緑黄色野菜



レバー



うなぎ

ビタミンAは、脂溶性ビタミンのため、油と一緒に調理することをおすすめします。

～今が旬！！「厚保栗」の話題～

JA 山口県美祢様より 「厚保栗」を無償提供していただきました！

9月の秋芳梨に引き続き、10月20日（金）には、JA山口県美祢統括本部様より厚保栗を無償提供していただきました。提供していただいた厚保栗は、「厚保栗ご飯」として給食に登場しました。

当日の献立は、厚保栗ご飯、牛乳、小いわしの甘辛揚げ、いそ香和え、豆乳みそ汁でした。今年は、皆さんもご存じの通り、厚保栗の収穫量がとても少ないです。そのような中、美祢市内の児童生徒の皆さんに厚保栗を知り、味わってほしいというJA山口県美祢統括本部様を始め生産者の皆様の思いから、貴重な厚保栗を給食用に確保していただきました。

また、11月14～18日の1週間は地場産週間です。山口県産・美祢市内産の食材を多く取り入れた給食を提供する予定です。11月18日の美祢市内統一献立

では、新米のきぬむすめ、秋吉台高原牛、こんにゃく、キャベツ、さつまいも、麦みそをJA山口県美祢統括本部様よりご提供していただきます。地元の恵みや食物に関わる人々に感謝して、美味しくいただきたいですね。



厚保中学校で厚保栗を使った調理実習を行いました！

10月4日（水）に厚保中学校1・2年生の家庭科の学習で、厚保栗を使った調理実習を行いました。当日は、4年ぶりに食生活改善推進委員様5名を講師にお招きし、「厚保栗ご飯」と「みそ汁」、デザートに厚保栗を使った「スイートマロン」を調理しました。厚保栗ご飯は、生徒一人一人が鬼皮をむくところから挑戦しました。栗の皮むきが初めてという生徒も多く、慣れない手つきでしたが、食生活改善推進委員様の温かいご指導を受けながら、怪我なく、無事に皮むきをすることができました。調理実習では、食生活改善推進委員様より、栗のむき方に加えて、みそ汁の調理仕方や器具の使い方、火加減、後片付けまで、きめ細かくご指導していただきました。今回の実習は、生徒たちにとって、今後の食生活に活かすことを学ぶよい機会となりました。



自分たちで一から作った料理やお菓子は、格別の味のようにでした。