

10月 給食だより



令和3年10月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井雅代 堀いづみ

暑さがすっかりやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…いろいろな秋を楽しんでくださいね。

10月10日は目の愛護デー

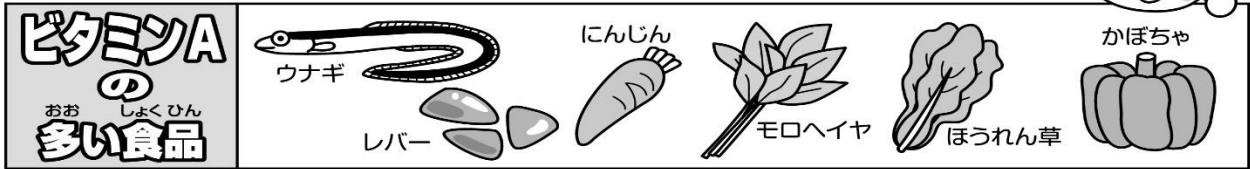
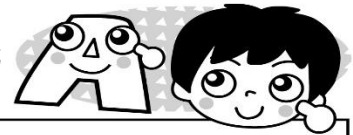
スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わない



目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあります。大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。

ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に！



10月は3R推進月間!



みんなでカエサル

リデュース 減らせる (Reduce)



給食も極端に減らすのではなく、成長と健康のことを考え、先生と相談してから決めましょう！

自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物（食品ロス）も減らしていきましょう。

リユース むだなく使える (Reuse)



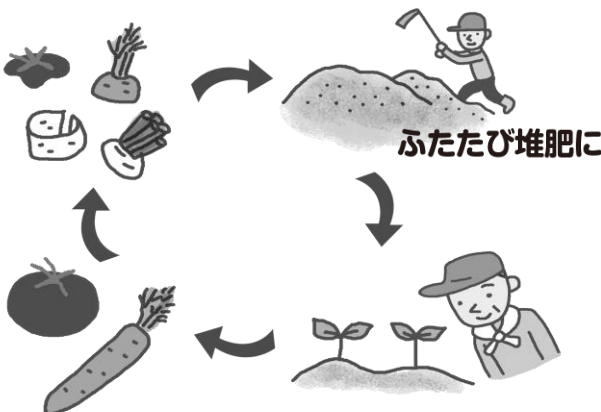
ブロッコリーは茎まで



カンパネティラミス

食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきりたいですね。

リサイクル よみがえる (Recycle)



野菜くずなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

地球を守れる！



この3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」「リペア (Repair: 修理する)」、そして「リスペクト (Respect: 物を大切にする)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。