

給食だより



令和4年10月

輪島市学校給食町野共同調理場

少しずつ秋の気配が増し、過ごしやすい季節になりました。『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』などありますが、どの秋が好きですか？

この時期は暑さがやわらぎ、一年の中でも過ごしやすい気候ですが、朝晩の気温の差も大きくなり、体調管理には注意が必要です。食事から栄養を摂り、風邪をひかない体をつくりましょう。

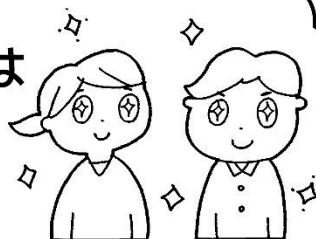
知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

食品は『おもにエネルギーのもとになる食品』『おもに体をつくるのもとになる食品』『おもに体の調子をととのえるのもとになる食品』の3つのグループにわけることができ、それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

目の愛護デーにちなんで7日の給食には、かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草などの緑黄色野菜がたくさん使用されています。緑黄色野菜には『ビタミンA(カロテン)』が多く含まれており、目の疲れをとり、網膜を強くする働きがあります。デザートにはブルーベリーゼリーがつきます。ブルーベリーには、視力の低下を防ぐ働きのある『アントシアニン』が多く含まれています。

10月30日は 食品ロス削減の日

一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。できることから、実践してみましょう。

毎年10月は「食品ロス削減月間」です。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを『食品ロス』といいます。

食品ロスを減らすため



今月使用予定の地元食材の紹介

- ・アスパラガス … 町野産です。
輪島市農林水産課から無償提供していただきます。
- ・たまねぎ、じゃがいも … 町野産です。
地元の農家さんから仕入れています。
- ・ほうれん草 … 町野産です。地元の農家さんから仕入れています。
- ・干し椎茸 … 輪島市森林組合の原木椎茸です。

