

食育だより



令和2年
10月号

(毎月19日は食育の日です。HPのレシピ更新予定日です。) 鋸南町給食センター

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

10月10日
目の愛護デー

2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を大切にしましょう。

ビタミンA

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物



アントシアニン

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。



地球に優しい食生活を!

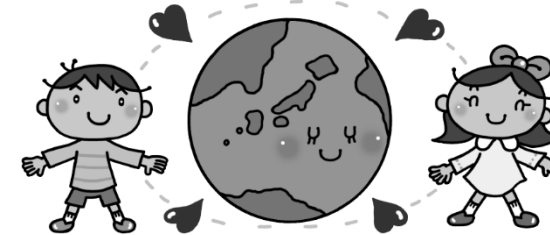
毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?
※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食べ物の「いのち」を
そまづにしないため



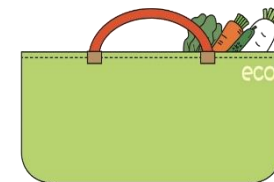
わたしたちは、動物や植物のいのちをいただいています。そして、食べ物には作ったくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

“エコバッグ”の衛生について



今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

国の新型コロナウイルス感染症に関する経済対策において、国産農水産物を活用した学校給食提供事業があります。この事業を通して、国産の農畜産物に対する理解を高めてもらいたいということで、7月のメロンに続き、国産の牛肉、魚介類を給食として出せることになりました。

給食費は予算が限られていることから 今回のような高級食材を使うことは難しいので、味わっていただきましょう。下記のように予定していますので、お楽しみに!!

10月 牛丼、真鯛の塩焼き(鋸南町産真鯛)、
たこめし(いすみ市産たこ)

11月 焼肉、すき焼き風煮 12月 くじら竜田揚げ(南房総市産くじら)