



給食だより 10月



古川国府給食センター



10/10 目の愛護デー

みなさんは“目”を大切にしていますか？

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。

10月10日は目の愛護デーです。

目の健康を意識して
過ごしてみませんか。



10を横に倒すと
目とまゆの形に
見えることから、
この日になったよ！

スマホやゲームは時間を
決めて使おう！
寝る前には使わないこと！



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜

ギンダラ、
ウナギ
など魚介類

レバー

★ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします！

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な

食料が作られているにもかかわらず、

世界人口の約11%にあたる8億1500万人※1

ものが食料を十分に得ることができず

栄養不足の状態です。一方で、日本は

食料自給率が38%（カロリーベース）※2

と、約6割を外国からの輸入に頼って

いながら、「食品ロス」（食べられるのに

捨てられてしまう食品）が年間で646万トン※3発生しています。

世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が

「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。

食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、

友達同士や家族で話し合う機会にしていればと思います。



私たちに
できること？

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

世界の食料問題に
目を向ける



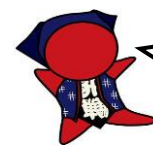
運動 バランスのよい食事 力を発揮しよう！



<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタ</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、ハンバーグ、目玉焼き、冷やっこ、そば、うどん、ラーメン、パスタ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p>
	<p>果物</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

飛騨の味紹介 ~りんご~

飛騨地方では、もも・なし・りんごといったくだものがたくさん栽培されています。その中でも1番生産量が多いものが“りんご”です。飛騨地方は寒暖の差が激しいため、実のひきしまった、はざわりのよいりんごが育ちます。



給食のデザートにも
登場するよ！



きのこ



秋の味覚として親しまれているきのこは菌類に属し、種子ではなく“胞子”で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので「木の子」の名がつけました。低カロリーながら、ビタミンB群やミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。きのこに含まれる不溶性食物繊維のβ-グルカン、免疫力を高め、病気やがん予防への効果が期待されています。

※1：2016年（国連WFP） ※2：2016年度（農林水産省）
※3：2015年度推計値（農林水産省・環境省）

