

10月食育たより

令和3年9月28日(火)
港区立高松中学校
校長 鋤持利行
栄養士 島田理香

10月
食品ロス削減月間

食べ物を大切にしよう

10/30 食品ロス削減の日



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べてもらえると嬉しいです。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

給食委員考案 秋の献立

前期給食委員の2年生が考えた秋の献立が9月24日(金)に登場しました。旬の食材をたっぷり使った献立を考えてくれたので、秋を存分に感じる事ができたと思います。生徒達の喜ぶ姿、たくさん食べる姿を見て、給食委員が嬉しそうにしていたのが印象に残っています。今後もこのような食育活動に取り組んで参ります。

- ・秋野菜とサンマの混ぜご飯
- ・豚汁
- ・かぼちゃの蒸しケーキ
- ・コーヒーマル



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っているにんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目を健康にしましょう。

ビタミンAを
多く含む食べ物

油と一緒にとると
吸収率アップ！



10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン(お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占うそうです。

