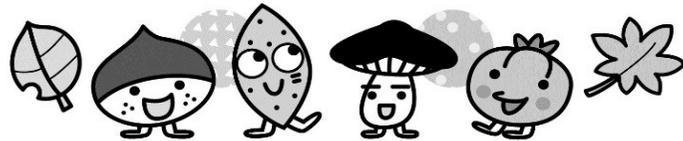


10月給食だより

発行日：令和 2 年 9 月 29 日
発行：矢祭町学校給食センター
栄養技師 大越 美穂

よくかんで、味わって食べましょう!

さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口 30 回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。



五感を使って味わおう

目=視覚
いろ かたち おおきさ
色・形・大きさ



耳=聴覚
かんだときの音
かんだときの音

鼻=嗅覚
におい・風味
におい・風味

舌=味覚
かんみ さんみ
にがみ えんみ
うま味
甘味・酸味・苦味・塩味・うま味
(5つの基本味)

歯や舌=触覚
おんど は
したざわ から
えぐみ・しづみ
温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しづみ

10/10 目の愛護デー

皆さんは“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、この日になりました。

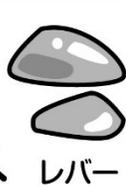
スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ギンダラ、ウナギなど魚介類



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。



給食では、ブルーベリーゼリーを出します。楽しみにしてください。

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、日本では年間で約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人当たりで換算すると、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」

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。
<p>新鮮うちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> <p>冷凍へ</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

“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。

eco