



食べてみんな元気

食育だより
令和5年10月号
知立市学校給食センター



食べ物を大切にしよう



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。たとえ、一人が残す量がたった一口分だっ

たととしても、それが集まればとても多くなります。

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。感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。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。

10月
食品ロス削減月間



10月10日 目の愛護デー

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あげられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなったり、目が乾燥したりします。

多く含む食品



アントシアニン

青紫色色素の成分で、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品



知立市産の食材を紹介します

大豆

27日の「知立大豆の呉汁」の大豆は、aguri池鯉鮒の方々が栽培した「フクユタカ」という品種

です。ほのかな甘みがあり、苗が倒れにくい特徴があります。昨年度は、約100t収穫できたそうです。



Aguri池鯉鮒

高村友祐さん 高村昭広さん

マコモタケ

よりよい品質にするために、土作りにこだわっています。知立市産のマコモタケは、あくが少なく、甘みがあります。

6日の「マコモタケのドライカレー」と12日の「マコモタケのチンジャオロース」に使用します。



知立マコモ研究会
岡田 夏江さん

※裏も読んでね。

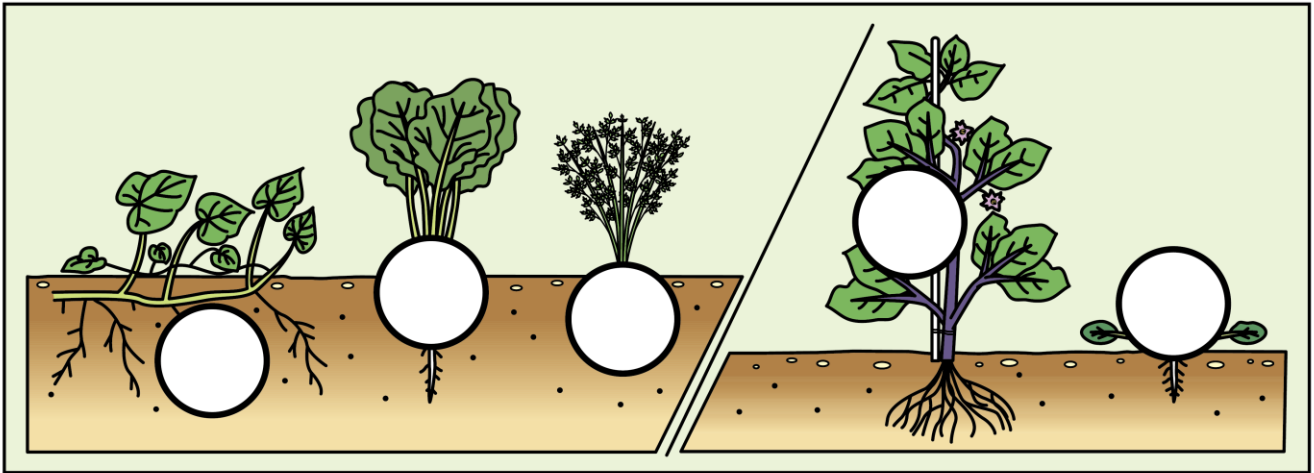
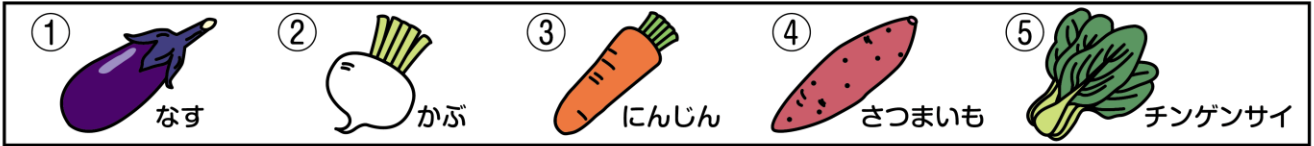
あき や さい

秋野菜&きのこクイズあれこれ



Q1

した え あき しゅうかく やさい ところ そだ は 葉っぱをヒントに ○ に番号を書きましょう。



Q2

つぎ やさい えいご なん せい 線 でつないでみよう!



Sweet potato

Shiitake

Carrot

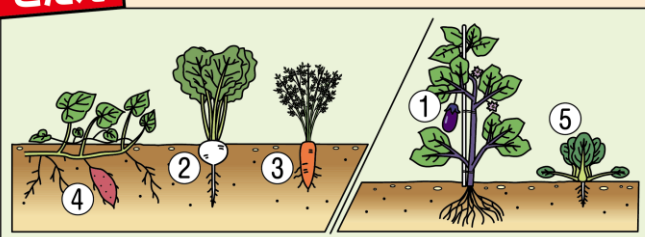
Turnip

Q3

つぎ ぶんしょう るい せつめい まちが ぶんしょう 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう?

<p>①</p> <p>きんし あつ 「菌糸」が集まったもの</p>	<p>②</p> <p>みず 水につけてアク抜きし てから料理に使う</p>	<p>③</p> <p>うま味が あって おいしい だしがとれる</p>	<p>④</p> <p>ビタミンD ビタミンD ビタミンD ほ 干すと ビタミンDが増える</p>
------------------------------------	--	--------------------------------------	---

こたえ



Q1 = ひだり す 左の図

Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip

③さつまいも-Sweet potato

④しいたけ-Shiitake

Q3 = ②菌ごたえや風味を生かすために、水につけずに てばや ちょうり はや た き 手早く調理して早めに食べ切りましょう。