

こんだてメモ

平成30年10月

ふっさしがっこうきゅうしょく
福生市学校給食センター




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。



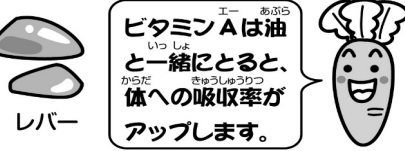
目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



キンダラ、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。

さんま

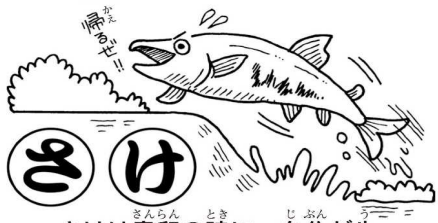


あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。

生まれた川に戻ってゆくのさけ



さけ

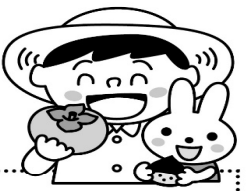
さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の水のおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは目の上の部分に鼻があって非常に嗅覚の鋭い魚といわれています。



旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中

お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。



秋が旬の食べ物



新米



さつまいも



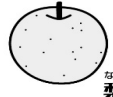
きのこ



里いも



かき



果



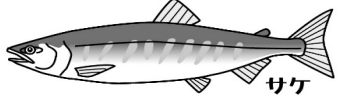
きのこ (まつたけ)



ぶどう



サンマ



サケ

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%に当たる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るが、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間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が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。



10月16日
世界食料デー

*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）

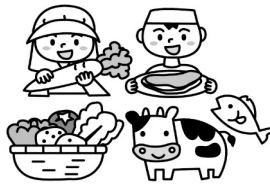
私たちにできること？



食べ物を無駄にしない



地域で生産された食べ物を選ぶ



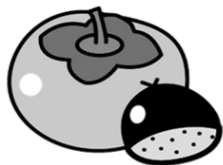
世界の食料問題に目を向ける



こんだてメモ

平成30年10月

福生市学校給食センター



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



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。



さんま

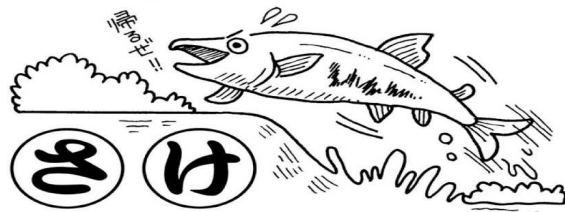


あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。

生まれた川に戻っていくよ



さけ

さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の水のにおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは目の上の部分に鼻があって非常に嗅覚の鋭い魚といわれています。



実りの秋

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。



秋が旬の食べ物



新米



さつまいも



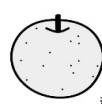
栗



里いも



柿



梨



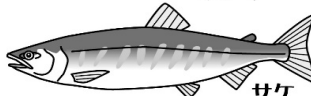
きのこ（まつたけ）



ぶどう



サンマ



サケ

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%に当たる8億1500万人*1も人が、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るが、「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いただければと思います。

*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）



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

