

10月食育たより

高崎学校給食センター

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、ひとりが残す量がたったら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が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、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



10/30 食品ロス削減の日

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょうか？ …正解は「にんじん」です。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、暗い場所での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、目の健康について考えてみませんか。

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！



朝ごはんレシピ

◎ マグカップでチーズリゾット

【1人分】

- ・ごはん：100グラム
- ・ケチャップ：30グラム
- ・たまご：1こ
- ・ツナかん：50グラム
- ・ミックスベジタブル：20グラム
- ・チーズ：20グラム

【作り方】

- ① マグカップにごはん、ケチャップ、たまご、ツナかん、ミックスベジタブルの順に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② チーズをのせてラップをせずに600Wで4分加熱したら出来上がり！

(引用：クラシル)