

みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～

令和6年（2024年） 10月
城陽市立学校給食センター 小学校



日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。給食でも秋が旬の食材をたくさん使用しています。自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう♪



目を大切にしよう

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

～目の健康に役立つ栄養素と食べ物～

ビタミンAを多く含む



目の健康に欠かせないビタミンです。目の粘膜を強くし、目を乾燥から守る働きがあります。不足すると暗い場所で目が見えにくくなる夜盲症や目が乾燥するドライアイを起こすこともあります。油と一緒に料理して食べると体内への吸収率がアップします。

β-カロテンを多く含む



緑黄食野菜に多く含まれます。必要に応じて体内でビタミンAにかわります。

意識していますか？

食事のマナー

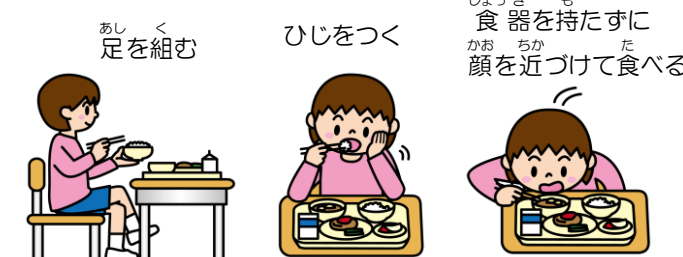
周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



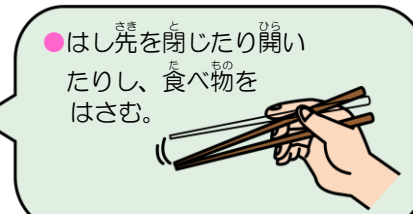
正しい姿勢



やりがちなマナー違反



はしの持ち方



やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと





じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ 寺田 いもを納品してくださる吉岡秀夫さんの畑を見学させていただきました！



吉岡さんご夫婦です。荒州地区で寺田いも（さつまいも）や青ねぎ、大根、かぶなど、様々な野菜を栽培されています。



むらさき色がとても美しい寺田いもです！様々な品種のいもを育てられています、これは「なると金時」という品種です。「ふくむらさき」という名前の紫のさつまいもも栽培されています。



鎌で茎を切り、大きなスコップでいもを傷つけないように注意しながら掘って、収穫されています。給食ではとてもたくさんの量の寺田いもを使うので、収穫作業も大変です。5月の植え付け時期には、5種類の肥料を土にまぜこみ、うねをつくってマルチをひき、苗を植えていくそうです。

さいきん たいへん あつ なか 最近の大変な暑さの中、おいしい野菜が育つようにたくさんの工夫をしてくださっています。

がつ しょうよてい じょうようさん やさい
10月使用予定の城陽産野菜
*吉岡秀夫さん
寺田いも 357kg

らいげつ よてい 来月に予定している、さつまいも
コロケ用の芋もお世話になります

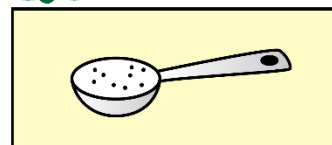


じもと やさい 地元でとれた野菜は
新鮮でおいしく、栄養も
愛情もたっぷりです。

しよくひん 資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

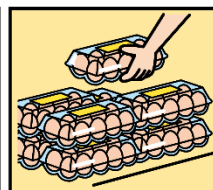


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。（いくつでも）



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

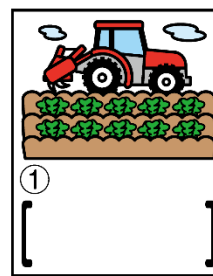


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

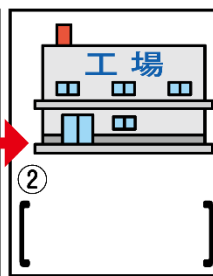


⑤ 食べきれない量だけ調理する。

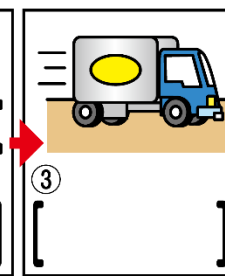
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。



①



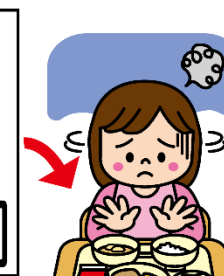
②



③

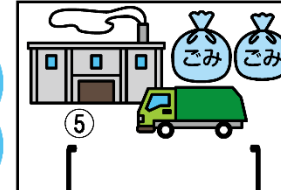


④



⑤

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



⑤

食べ物をムダにすると

はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ か 加工する ・ りようり 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [2] 売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④ 賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす