

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校

令和6年9月30日

朝晩は少しずつ肌寒くなってきて、秋らしさを感じられるようになりました。過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪などをひかない体を作りましょう。秋は、新米や栗、さんまなど、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るのので、食べ物からも季節を感じてみましょう。

10月は「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。日本では毎年さまざまな場面で多くの食品ロスが発生しています。食品ロスは食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分のできることを実践してみましょう。



似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



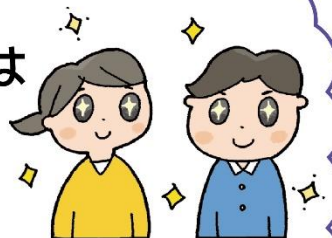
賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



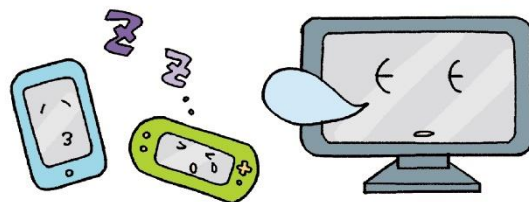
※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るとわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？



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※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？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。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

給食食材の納入業者の紹介～イチマツ食品～

給食の食材は、良質で安全なものたくさんの業者さんから届けていただいています。その中で、パンを製造している「イチマツ食品」に夏休み中に視察に行くことができました。今回視察したイチマツ食品の瑞穂工場は、令和元年8月にできたばかりということもあり、最新式でとても衛生的な施設でした。作業着の埃やゴミを取り除くエアシャワーや金属探知機もあり、異物混入防止対策などもしっかりされていました。



このようにたくさんの工程を経て、おいしいパンが作られています。