

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和3年9月30日

## <今月の給食目標> お箸と食器を正しく持って食べよう

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、様々な作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」・・・いろいろな秋を楽しみたいですね。

## 食べ物を大切にしよう



食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食事の際、一人が残す量がたった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。大切な食べ物、心を込めて作られた料理も、食べれば栄養、残せばゴミになってしまいます。

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は、「世界食料デー」です。「食べ物」について、そして「食べること」について、改めて考え見つめ直す機会になればと思います。

## 10月 食品ロス削減月間



## 目を大切に～10月10日「目の愛護デー」～

私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちです。目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。

大切な目を守るために、日頃から時々目を休め、目の健康に良い食品を積極的にとるようにしましょう。

### ビタミンA

目の健康に欠かすことのできない栄養素です。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。



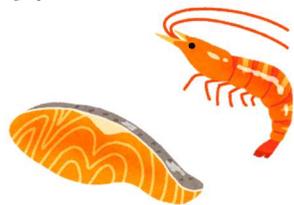
### アントシアニン

紫色の色素成分で目の疲れを和らげます。



### アスタキサンチン

目の疲れを和らげ、目の病気予防効果もあります。

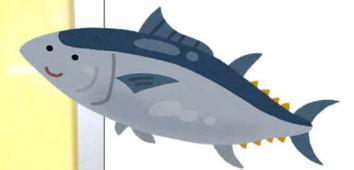


※10月8日には「目の愛護デー」にちなんだ献立を実施します。

## 東京の水産物を美味しくいただきました。

### 東京産「キハダマグロ」給食

東京都産水産物を使った給食です。農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」の一環として、東京都漁業協同組合連合会によるもので、水産物の生産・供給体制の維持を目的としています。供給量が限定されていましたが、本校は選定を受けることができました。通常ではとても高価なキハダマグロを特別価格で！しくれ煮で美味しく提供することができました。掲示したポスター「東京の海味（うみ）」を見て、「東京でサザエもとれるの?」「イセエビもとれるの?」「すごい!」と、声が上がっていました。



朝ご飯を食べて  
学力アッパ  
体力アッパ

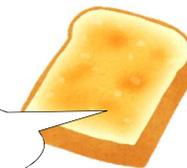


～つくってみませんか～

カルシウムたっぷり！じゃこを焼くことで食感も楽しめます。

### <じゃこマヨトースト> 2人分

(材料) 目安  
食パン 2枚(6枚切り)  
ちりめんじゃこ 10g  
マヨネーズ 大1  
ピザ用チーズ 30g  
こしょう 少々



いつものトーストに  
-工夫!

- ①ちりめんじゃこに、マヨネーズ、ピザ用チーズ、こしょうを混ぜる。
- ②食パンに①をのせ、オーブントースターできつね色になるまで焼く。(3~4分)

※ライ麦や全粒粉など、食パンの種類を変えてみるとまた違った味わいで、食物繊維もアップします。  
※トッピングには、刻み海苔やごま、はちみつなどを加えるのもよいと思います。ぜひお試しください。

### 「朝ごはんたん白質」で体力向上

血や肉のもとになるたん白質は、1日3度の食事でも平均して摂取することが大切です。特に、朝食でたん白質がしっかり摂取できると、体内時計を調整したりストレスを和らげたり、また、骨格筋率アップ効果も大きいと言われています。

朝食に卵や肉、魚などのおかずで、元気な体をつくりましょう。