



10月給食だよ!

令和 3年 10月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 河口真子

朝夕が冷え込むようになって、すっかり秋になりましたね。秋といえば…「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」ですね。涼しくなっているいろいろな活動に手を出しやすくなります。また、冬に向けて体を作っていく時期でもあります。しっかりと食べて、風邪や寒さに負けない体を作りましょう!

今月の目標 「旬の食材を味わおう！」

① 味が濃くておいしい

旬の食材は、そうでないときと比べて香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられる。そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などのとりすぎを抑えるのに役立つ。

② 旬でない時期より栄養価が高い

多くの食材で、旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高い。例えば、キャベツの「β(ベータ)カロテン」や「ビタミンC」は、旬の時期のほうが多く含まれている。これらの栄養素は、細胞の老化などを防ぐ「抗酸化作用」が高い。

③ 鮮度がよく、価格も安い

旬の食材は、鮮度がよく、価格も安くなる。そのため、毎日の食事に取り入れやすい。:

○ジブリ飯のアンケートの結果「耳をすませば：鍋焼きうどん」が一番でした! ※9月7日実施
10月の献立で提供します。他にも上位の料理を提供していきます。お楽しみに・・・

◎食べ物を大切にしよう! ~食品ロス削減月間~

皆さんは、給食を残さずに食べていますか?? 苦手な食べ物や味付けだったり、食べる時間が少なかったり、太りたくないなど、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、一人が残す量がたった一口だったとしても、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。身長が止まって人でも、身体の中身は成長しています。また、給食ができるまでにはたくさん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、なるべく残さずに食べるように心掛けてほしいです。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。



◎目の愛護デー

給食でほぼ毎日使っている野菜は何でしょうか??…正解は「にんじん」です。ニンジンとは体の中でビタミンAに代わるβカロテンが豊富に含まれています。ビタミンAは、目や皮膚の粘膜の健康にかかせない栄養素です。不足すると暗い場所でものが見えにくくなったり、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。目の健康のために、ビタミンAが含まれている食べ物を食べましょう。