

秋晴れに いわし雲が流れるころとなりました。この季節は、旬の食べ物も豊富です。給食でも、旬の船橋産食材をはじめ、栗・柿・さば・きのこ・芋類など、秋の味覚をたくさん使用しています。栄養豊富な旬の食材を味わって食べましょう。

～10月の給食目標～

## 目に良い食べ物 について知ろう



### ♡10月10日は「目の愛護デー」♡

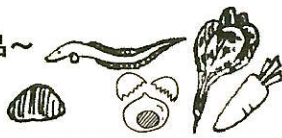
勉強や読書、パソコン・スマートフォンなどの使用により、目は疲れていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の給食は目の愛護デーにちなみ、目のビタミンといわれる「ビタミンA」や青色光から目を守ってくれる「ルテイン」を多く含んだ食品である「卵・小松菜」などを使用した料理を提供します。目に良い食べ物を効果的に食べて、目を元気にしましょう。

#### ★ビタミンA★

ビタミンAは「目のビタミン」ともいわれ、目の神経の働きを正常にする働きがあります。画面を見続けることで起こりやすい「ドライアイ」の改善にも役立ちます。

～ビタミンAの多い食品～

うなぎ・レバー・卵黄・  
緑黄色野菜 など



#### ★ルテイン★

液晶画面などから放射されている青色光は、目にダメージを与えています。ルテインは目の中にも存在し、青色光から目を守ってくれます。

～ルテインの多い食品～

緑黄色野菜(特に小松菜やほうれん草)・  
果物・卵 など



#### ★ビタミンB1★

ビタミンB1は視神経を正常に働かせる効果があります。目の疲れをいやしたり、目の調整力を強化したりします。

～ビタミンB1の多い食品～

豚肉・胚芽米・大豆製品・  
うなぎ・ごま・ピーナッツ など

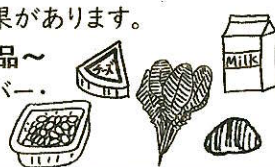


#### ★ビタミンB2★

ビタミンB2は目の粘膜を正常に働かせる効果があります。目のかゆみ・かすみ・かさかさ・ごごろなどを解消する効果があります。

～ビタミンB2の多い食品～

牛乳・チーズ・納豆・レバー・  
緑黄色野菜 など



#### ★ドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸★

目を酷使して血流が悪くなると、疲れ目の原因になります。ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸は血液をサラサラにしてくれます。

～ドコサヘキサエン酸、

エイコサペンタエン酸の多い食品～

青魚・青魚の缶詰 など



♪目を休め、遠くを見ることも大切です♪

## ♡秋の読書週間「本に登場する料理を給食で味わおう！」♡

～10月27日から11月9日～

5月ごろに、給食委員さんの呼びかけで募集していた「本に登場する料理」を秋の読書週間中に、全4回給食で提供します！

- ①ぐりとぐら 「ぐりとぐら風カステラ」(10月30日 A献立)
- ②海辺のカフカ 「讃岐うどん風」(10月31日 B献立)
- ③フランス伝統菓子図鑑 「タルト・タタン風」(11月6日 B献立)
- ④天気の子 「豆苗ポテチャーハン」(11月9日 A献立)



### ★給食委員さんがポスター&紹介文を作ってくれました★

ランチルームや学年フロアに掲示されています。ぜひ、見てくださいね♪



一部ポスターを  
紹介!! おいしそう  
に描けていますね♪

紹介文は、料理提供日にクラスで給食委員さんがお知らせしてくれるはず!お楽しみに♪

## ♡新米を味わおう♡

例年、給食では10月ごろから新米を使い始めるのですが、今年は9月から新米を提供しています。お米の品種は「ふさこがね」です。また、11月には船橋産のお米を味わう日もあります。全学年給食がある日では、船橋産米の使用を2回予定しています。お米の品種は11月10日が「コシヒカリ」、11月24日が「粒すけ」です。そのほか、11月2日に船橋産米(粒すけ)の使用を予定しています。

### ★お米クイズ★

お米は、春に苗を水田に植えて、秋には黄金の稲穂となり収穫されます。さて、育てる過程の中で、稲に花は咲くのでしょうか？

- ① 咲く
- ② 咲かない

8月上旬から中旬頃に茎の中から穂がでてきて、小さな花が咲きます。花が咲くと1～2時間ぐらいで受粉を終え、花は閉じてしまいます。花は1日で全ての穂から咲くのではなく、少しずつ順番に咲くので、一週間ぐらいはお米の花が咲く様子を見ることができます。答えは「①咲く」でした♪





# ★10月は食品ロス削減月間★

**食品ロス**とは「本来は食べられたはずなのに、捨てられてしまう食品」のことです。食べずに残してしまった料理も、期限切れで捨ててしまった食べ物も「食品ロス」になります。

令和元年10月1日に「**食品ロスの削減の推進に関する法律**」が施行され、毎年10月は「食品ロス削減月間」とされています（法第9条）。

## 《食品ロスの削減の推進に関する法律より》

消費者→食品ロスの削減の重要性についての理解と関心を深める  
食品ロスの削減について自主的に取り組むよう努める



他人事ではなく、一人一人が考え、行動に移すことが求められています。

## ～船橋市の食品ロス～

家庭から出る可燃ごみの33.6%が生ごみです。手つかず食品が2.6%、食べ残しが4.2%、つまり、生ごみのうち約20%も「本来食べられるのに捨てられてしまった食べ物」があったということです。

※参考：船橋市公式ホームページ「食品ロスの削減について」より 令和元年度のごみ組成調査

## ～食品ロス削減のためにできることは？～

### ●家庭の食品ロスの原因について、どんなことが考えられるか？

- ・食べ残し
- ・食べる前に**期限切れ**になってしまった
- ・野菜が**傷んでいた**・皮を厚くむきすぎたなど、捨てる部分が多くなってしまったなど

### ★期限表示を正しく理解★

消費期限：安全に食べられる期限。  
賞味期限：保存方法を守ったうえで、おいしく食べられる期限。  
期限が過ぎていても、すぐに食べられなくなるわけではない。

### ●食べ残さないためにはどうしたらよいか？

- ・食べきれる量を知る
- ・食べきれる量よりも**多く料理を作りすぎない**（買わない）
- ・味覚の幅を広げる（食べ物を前にして、嫌いだから**残す**ということをしな）など

七林中の皆さんにとって身近な「給食A・Bもしくは家庭からの弁当持参」の選択も当てはまりますね！

### ●傷んでいないのに捨てる部分が多くなるようにするには？

- ・調理法を見直す（野菜の皮はむく必要があるか、野菜の皮を活用して一品作る、野菜の皮で**フイヨン**をとる）など

食品ロス削減のために、皆さんは何ができますか？！

# ★10月13日は「国際防災の日」★

国際防災の日は、国連が制定した国際デーの一つです。災害被害を軽減するための取組を行うことを目的としています。

9月8日に千葉県北西部では、台風13号の影響で警報が発令されたため、七林中学校も休校になりましたね。4年前の9月9日には、台風15号の影響で、千葉県内では広い範囲で停電や断水が起きました。七林中学校の給食では、牛乳を製造してくださっている県内工場の停電が長く続いたため、牛乳のでない日が続きました。

もしも、電気や水道が使えなかったら??皆さん、対策はできていますか?支援物資が届いたり、流通が回復するまでをしのぐためにも、最低3日分、できれば一週間分の飲み物、食べ物を準備しておくことが望ましいといわれています。

## 食の備えはローリングストック!!

### □飲料水

→1人1日3Lが目安です。ペットボトルは直接口をつけると、冷蔵庫が使えない状況では特に雑菌が繁殖しやすいので、500mLタイプも備えておくとう便利です。



### □食品（レトルト食品、カップ麺、缶詰 など）

→火や水がなくても食べられるものや、気持ちを休めるためのお菓子もあるとgood!（栄養補助スナック、あめ など）  
→非常時が長期に渡るときには、内臓にも疲れがでてきます。

★レトルトおかゆはいざというとき、そのまま食べられて消化もいいのでおすすめ。



★フリーズドライの野菜や粉ミルクなどもあれば栄養面で安心できます。

ローリングストックとは、普段から食料を買い置きしておき、使った分を買い足し一定量の食料を備蓄しておくことです。

食品の賞味期限切れを防ぎ、また非常用の食品を普段から食べなれておくことで、いざというときに日常に近い食生活を送ることができます。食べるために水や温めることが必要など、知っておかなければいけないことにも気付けます。

→あると重宝「カセットコンロ」  
避難生活の際に「温かい物が食べたい」という声が多くあります。

## すぐ持ち出せるように整理・把握しておきたい

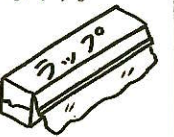
□貴重品（預貯金通帳、印鑑、現金、健康保険証 など）

災害時は、大量の廃棄物が出たり、水が使えなかったりと不衛生になりがちです。

## 非常用持ち出し袋を用意しよう

- 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬 など）
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯、マッチ、ろうそく
- 毛布（アルミブランケットは荷物がかさばらずおすすめ）
- タオル
- 衣類、下着
- 使い捨てカイロ
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ、トイレトーパー

- キッチンラップ
- マウスウォッシュ
- 消毒用アルコール など



も備えておくと、災害で心身ともに疲れている時に、衛生面で安心できます。

乳児や高齢者の家族がいるなど、自分たちに必要なものも備えておきましょう。

- 《乳児》
- 粉ミルク、使い捨て哺乳瓶、紙おむつ など
- 《高齢者》
- 大人用紙おむつ、持病の薬、ゼリータイプの栄養補助食品 など

