10月 食育便り

２０２４年１０月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など、秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。またおいしい食べものもたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。

スポーツには食事がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろんな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることが大切です。また早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとり、体を休めることも大切です。

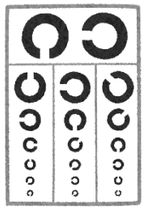
試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう。
揚げ物や油を多く使った料理は控え、
炭水化物を多く含む主食を中心に、
消化のよいものがおすすめです。

水分補給は忘れずに！

涼しくなっても熱中症の危険はあります。こまめに水分をとり、体調に異変を感じたら、無理をせず休むようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー



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。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。

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

大事なことは目の使い過ぎになっていないか、生活習慣を見直すことです。「これを食べれば視力がよくなる！」なんて食べ物はありません！日ごろの生活の中で目を大切にする習慣をつけましょう。

10月は食品ロス削減月間

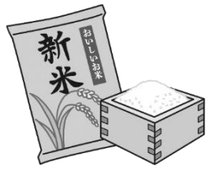
10 月は食品ロス削減月間で、10 月３０日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約 472 万トンが捨てられています。※ 参考：農林水産省・消費者庁・環境省　（令和４年度推計値）
これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量とほぼ同等に相当します。（2022 年で年間約 480 万トン）※ 参考：国連 WFP

食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で解決したい問題です。

また学校では「食品ロスを削減するために、何が何でも残食をゼロにするぞ！」という姿勢で取り組むことはしていません。食品ロス削減だけを考えれば、子どもたちが好きな献立だけを出していればよいでしょう。しかし子どもたちは今、まさに成長の途中です。いろんな食べ物や料理に出会い、はじめての食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事への姿勢を作っている最中です。そうした食事に向かう姿勢の一つとして、食品ロス削減の観点も大切にしながら食育を進めていきたいと考えています。

10 月 30 日は食品ロス削減献立になっています。大豆から豆乳を作るときにできるおからがハンバーグに入っていたり、汁物に大根の葉が入っていたりします。普段は捨ててしまいがちな食品も工夫をすればおいしく食べられます。自分にできる食品ロス削減について考える機会にしましょう。

お米の季節です！

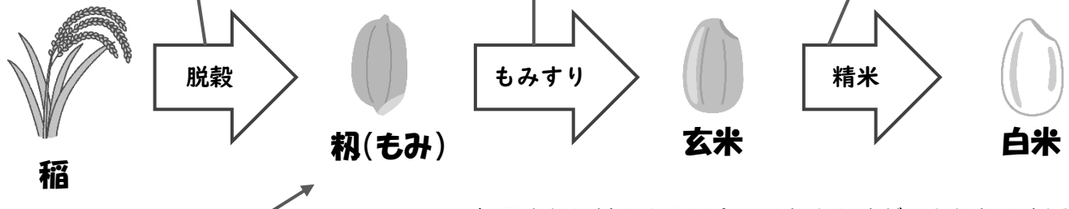


おいしい新米の季節です。令和の米騒動も落ち着き、新米が店頭にも並び始めましたね。田んぼで稲が実っているところは想像がつくと思いますが、普段食べている白米になるまでに、どのような工程があるか知っていますか？ 稲刈りをしたら、すぐに食べられるわけではありません。

脱穀は稲からお米の部分の籾だけにすることです。現代の稲刈りはコンバインを使います。この機械は稲刈りと脱穀が一緒にできます。

脱穀した籾から、籾がらと玄米に分けることです。籾がらを取り除くことで食べられる状態にすることができます。

精米は玄米の表面を削って白米にすることです。白米を炊くと、いつも食べているご飯になります。



乾燥
水分を含む籾が腐ってしまわないように、籾を乾燥させます。昔は刈り取った稲を干して乾燥させてから、脱穀をしていました。

毎日当たり前のように食べるお米ですが、私たちの生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。お米が食べられるようになるまでにはたくさんの手間と苦労があり、どのお米も大切に育てられています。そのお米を食べる私たちも、感謝を忘れずに大切に食べていきたいですね。