

# 食育だより 6号

石岡市立八郷中学校  
令和4年10月



10月に入り、だんだんと暑さも和らいで秋の訪れを感じられるようになりました。急な気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。

秋は、春に芽を出した植物が実を結び、米、さつまいも、栗、さといも、きのこ、柿、ぶどうなどたくさんの食材が旬をむかえます。これらの食材は、すべて自然の恵みによってもたらされます。感謝しておいしくいただきましょう。

## ～10月の給食の目標～ 「好ききらいなく 何でも食べよう」

好き嫌いをしていると、体の成長に影響を及ぼすかもしれません。自分の体を守るのは自分自身です。バランス良く食事をして、健康な体を保っていきましょう！

体をつくる栄養素		体の調子を整える栄養素		エネルギーのもとになる栄養素	
<b>たんぱく質</b> 筋肉や血液だけでなく、爪や髪、皮ふ、身長を伸ばすもとになる軟骨など全身をつくる。	<b>ミネラル (無機質)</b> カルシウムやマグネシウムなど。骨や歯をつくるだけでなく、神経伝達にも欠かせない栄養素。	<b>ビタミン</b> 炭水化物やたんぱく質などの働きを高める栄養素。肌荒れや貧血の予防などに欠かせない。	<b>炭水化物</b> 脳のエネルギー源になるブドウ糖を含んでいる。	<b>脂質</b> 少量で多量のエネルギーを得られる。体に貯蔵されて体温維持や臓器を守る。	
・肉 ・魚 ・卵 ・大豆製品	・海藻類 ・牛乳 ・乳製品 ・小魚	・野菜 ・きのこ類 ・果物	・穀類 ・いも類 ・砂糖	・油 ・ごま ・ナッツ	

## 10月 食品ロス削減月間



## 食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけ、準備に時間がかかって食べる時間が少ない、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分だったとしても、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。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。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心がけたいですね。

## 10/10 目の愛護デー

ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して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。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみましょう。

**ビタミンAを多く含む食べ物** 油と一緒にとると吸収率アップ！



## 10/31 ハロウィン

亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オーランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、バームブラック運勢を占う風習があるそうです。

