給食だより

令和４年10月
けやきの森保育園　栄養課

　暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候の秋がやってきました。
　秋は食べ物のおいしい季節です。急な気温の変化で体調などをくずさないように、季節のおいしいものをしっかり食べて元気に過ごしたいですね。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食を作っていきたいと思います。

食品ロスについて考えよう！

　10 月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本ではこうした食品ロスが1年間で約 522 万トンも発生しています（令和2年度推定値）。これは毎日 1 人当たり、お茶碗約1杯分に近い量の食べ物を捨てていることになります。
　食品ロスをそのままにしておくと、食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化や食料危機を招いてしまう可能性があります。無理なく続けられる食品ロス対策について考えていきましょう。

食品ロスを減らすためのポイント

〇冷蔵庫の食品を確認しましょう。まとめ買いは食べきれなければ損をすることになります。必要な時に必要な分だけ買うようにしましょう。

〇お店の方は賞味期限、消費期限が近付いたものは手前に置いています。すぐ食べる時は棚の手前から取りましょう。

〇古い食材や使いかけの食材は傷んできてしまいます。残っている食材から使い切るようにしましょう。

〇一度で使いきれない食材は冷凍することで長持ちします。またラップやジッパー付きの保存袋を使用してできるだけ空気に触れさせないようすることで菌の増殖を防ぐことができます。塩、酢、味噌などの調味料で漬けることも有効です。

〇市販の冷凍食材なども必要な時に必要な量だけ使えるので食品ロス削減にもつながります。

〇賞味期限＝おいしく食べられる期限、消費期限＝安全に食べられる期限です。賞味期限はすぎてもすぐに食べられなくなるということではありません。

目の愛護デー

10月 10 日は目の愛護デーです。元気で健康な目を保つためにはバランスよく栄養を摂ることが大切です。

〇ビタミン A・・・目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。
　　緑黄色野菜、牛乳、レバーなど

〇ビタミン B・・・視力低下の防止や目の疲れに効果的です。
　　豚肉、卵、豆類など

〇ビタミン C・・・目の充血や疲れ目を防ぐ働きがあります。
　　緑黄色野菜、果物、いも類など

〇DHA　・・・　視覚情報の伝達をスムーズにする働きがあります。
　　いわし、さんま、さばなどの青魚など

　10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すといわれています。
　ハロウィンといえば、かぼちゃのランタンですが、もとになったケルト人の収穫祭では、カブを使っていたそうです。アメリカに伝わった際に、収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったといわれています。
　かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれています。

日本の郷土料理

　10 月の郷土料理は**奈良県**です。給食ではかしわのすき焼き風煮、にゅうめん汁を提供します。
　関西地方では食用の鶏肉を「かしわ」と呼んでいて、天神の守護神が牛であることから、天満宮の秋祭りのお祝いの席では鶏のすき焼きが食べられてきました。かしわの名前は、鶏の茶褐色の羽色が、柏の葉に似ていることが由来との説があります。
　また奈良県桜井市三輪はそうめん発祥の地とされています。夏は冷やしそうめん、冬は「にゅうめん（温かく煮たそうめん）」として年間を通して食べる食文化が根付いています。
　今月もぜひ楽しみにしていてください！