



10月給食たより



令和3年度

砺波市学校給食センター

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
 だったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくな
 いかなど、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、食

べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけ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。決して、周りの人に食べることを無理強ひすることのないようにしましょう。

10月
食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …

正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に
 変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。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せんか。

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



丈夫な骨をつくらう！

カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすこと
 できない無機質の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯
 がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。
 毎日の食事でも意識してカルシウムをとるようにしましょう。

カルシウムの多い食べ物

- 牛乳、ヨーグルト
- 小松菜、モロヘイヤ
- 牛乳・乳製品
- 大豆製品
- 切り干し大根
- 小魚
- ひじき
- 干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

- イワシ、サケ、サンマなどの魚類
- 乾燥きくらげ、乾燥しいたけ

※日光に当たると、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

- モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草などの青菜類
- 納豆

給食メニューの簡単レシピ

さつまいもとひよこ豆のサラダ (10月14日に登場します)

材料 (4人分)

- さつまいも 80g
- じゃが芋 80g
- きゅうり 40g
- ひよこ豆水煮 40g
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- ① さつまいも、じゃが芋は柔らかくなるまで茹でて、冷ます。
- ② ひよこ豆水煮は、サッと湯通しして、冷ます。
- ③ ①と②、きゅうりをマヨネーズ、塩、こしょうで味をつける。