

# 給食たより



## Halloween

ヨーロッパを起源とするお祭りです。日本ではこのお祭りに因んで南瓜を食べたり飾ったりする秋のイベントになりました。南瓜は甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています。10月31日は、いつものお料理に南瓜を取り入れてみませんか？

### 苦手な野菜ちょっとした工夫

- 新鮮で旬な食材を**  
旬の食材は水分、甘味が強く感じ栄養満点です。美味しく食べることができますよ。
- 切り方や見た目をかえる**  
繊維に沿って切ったり断ち切ったりしてみましょう。食感や味が変わります。ひと工夫で型抜きも。
- お料理作りに参加させる**  
一緒に食材を選んだり、素材を触ったり、調理の過程を知ること効果的です。
- 一口でも食べられたら褒める！**  
成功体験が大事です。一口でも食べられたら達成感絶大です！
- 食べなくても食卓に出しましょう**  
目で慣れて受け入れることもステップとして必要です。



### 食品のロス削減月間 食べ物を大切にしよう

食品ロスとは、本来食べられるのにも関わらず、捨てられてしまう食べ物のことです。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。家庭や飲食店などでも、「食べきり」「使いきり」を徹底し、食品ロスの削減に取り組みましょう。

#### 食べきる作戦！

- ①自分に必要な量を盛り付けてもらう
- ②準備を早くして食べる時間を長くする
- ③休み時間にカラダを動かしてお腹を空かせる
- ④食べることに集中して良く味わって食べる
- ⑤給食作りに関わった人を思い浮かべる
- ⑥いろいろな食べ物を好きになるように興味を持つ

### 旬の魚

#### さけ



実は白身魚。活性酵素を除去する働きが期待できます。

#### さば



カルシウム、DHAが豊富に含まれ、成長に欠かせない栄養素が含まれています。

#### さんま



良質な脂が豊富です。できるだけ脂の損失が少なくなるような調理の工夫を。

### 目の愛護デー



どんな食べ物がいいの??

10月10日は目の愛護デーです。眼神経の機能維持などにはビタミンA、ビタミンB群、DHAやアントシアニンなどが欠かせません。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。この機会に目の健康について考えてみませんか？

- ビタミンA  
うなぎ、鶏、にんじんなど
- ビタミンB群  
豚・牛レバー、卵、かつおなど
- ビタミンC  
レモン、ブロッコリー、グレープフルーツなど
- DHA  
いわし・ぶりなどの青魚
- アントシアニン  
なす、紫芋、ブルーベリー、ぶどう

