

# 10月給食だより

港区立御成門中学校  
給食室  
令和元年10月1日

## 今月の給食目標「好き嫌いを減らしていこう！」

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。この時季は美味しい食べ物がたくさんあり、「食欲の秋」とも言われています。食べ過ぎには十分に注意して、実りの秋を楽しんでください。

さて、みなさんにも食べ物の好き嫌いはあると思います。ですが、“嫌だから食べない”ではなく、“苦手だけど少しは食べてみよう”と気持ちを切り替えてみませんか？いろいろな栄養素をバランスよく摂ることはとても大切なことです。ぜひ、苦手なものにも挑戦してみてくださいね。

## 『10月10日は目の愛護デー』

食べ物との関連で考えると、目に関係深いのが『ビタミンA』です。その働きは、目・鼻・のど・気管支などの粘膜を強くし細菌やウイルスに対する抵抗力を高めたり、体の皮膚を丈夫にしてくれます。

そのため、ビタミンAが不足すると、視力が衰えたり、風邪をひきやすくなったりします。

ビタミンAを含む食品は、人参・ほうれん草・バター・ブルーベリーなどがあります。ビタミンAは油と一緒に取ることで体に吸収されやすくなるので、野菜などはサラダ油やバターなどで炒め物にして食べるのが効果的です。

## 旬の野菜・果物

さんま あきさけ しいたけ  
秋刀魚・秋鮭・椎茸・栗・さつま芋・梨・柿 などです。

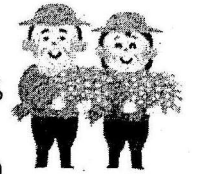
今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。

目の愛護デー



## 『日本人の食生活で欠かせない主食について考えよう』

新米が始め、ごはんがおいしい季節となりましたね！  
多くの食べ物を輸入に頼っている日本の中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。

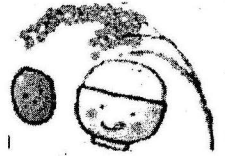


また、お米は、日本人の食生活に欠かせない主食であり、歴史の上でも重要な食べ物として位置付けられてきました。

しかし、近年の日本人の食生活はどうでしょうか？  
食事が洋風化して、肉、卵、乳製品などの畜産物や油脂類などの消費が増えたこともあり、米の消費量は年々減少してきています。

米を中心とした日本型の食事は、魚介類や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができるため、現在、健康食として世界で注目されています。

その一方で、日本では年々お米が食べられなくなっているのが現状です。この機会にお米の重要性を考えてみましょう。



## 日本の食文化の危機?! 「ばっかり食べ」

「ばっかり食べ」とは、ごはん→おかず→みそ汁→ごはん…と食べる「三角食べ」ではなく、一品ずつ(ご飯ならご飯だけ)、そればかりを食べる食べ方のことです。

日本人は従来、「三角食べ」をしてきましたが、食生活の変化によって、この食べ方ができなくなっている人が多いように感じます。

御成門中学校の生徒も例外ではありません。味付けご飯のときは残菜が少なくなりますが、白ご飯の時は残菜がかなり多くなってしまいます。

「三角食べ」は、無意識のうちに口の中で、味や栄養分を調整してくれます。

「ばっかり食べ」を続けていると、繊細な味覚も失われてしまいます。さらには、偏った栄養、高カロリー食を好むようになってしまいます。

給食も、「三角食べ」をして、はじめて味のバランスがとれるように工夫しています。今月は「三角食べ」を意識して、少しでも残菜を減らすように努力しましょう。