

10月給食だより

港区立御成門中学校
給食室
令和2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。この時期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、“嫌いだから食べない”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・さつまいも・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。

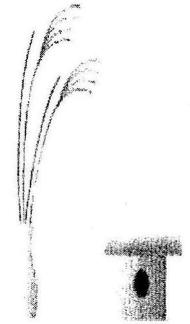
目の愛護デー



『十五夜』

中秋の名月という言葉聞いたことがあると思います。中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見られる満月のことで、「十五夜」とも呼ばれています。十五夜で食べる食べ物は、月見団子、豆、里芋、ぶどうなどが上げられます。月見団子は形が満月に似ていることから、豆・芋はその季節に多く収穫され、これから多く収穫できるように、という願いがこめられています。

今年の十五夜は10月1日（木）なので、給食では1日（木）に「みたらし団子」を用意します。



『日本人の食生活で欠かせない主食について考えよう』

新米が出始め、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。

