

10月 給食だより

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食糧自給率は約38%(カロリーベース)と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

給食時間にできること

- 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 2 自分が食べ切れる量に調整する
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる



季節のおたより

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち、舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？

舌で味わう味覚
甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)

目で見る視覚
色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚
かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚
におい・風味

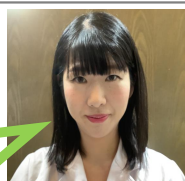
皮膚や口の中で感じる触覚
温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～集中力を高めるには？～

今月は、集中力を高めるために必要な、脳機能を助ける食材と脳の栄養源となる食材をご紹介します。



難波和世先生

脳機能を助ける食材

卵・大豆製品

レシチンが脳の情報伝達を担い、脳機能を改善する効果が期待できます。

豚肉・緑黄色野菜

豚肉は疲労回復に役立つビタミンB群、緑黄色野菜はビタミンCを多く含み、鉄分は集中力に重要で、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収が助けられます。

脳の栄養となるDHA、ブドウ糖、ビタミンB群、レシチン、カカオポリフェノールなどをバランス良くとることが大切です！

脳の栄養源となる食材

青魚(マグロ、イワシ、サバ)

集中力や記憶力に関わるDHAを豊富に含みます。脳の神経細胞を保護し、情報伝達を活性化します。

ナッツ類(くるみ、アーモンド)

脳の発達や活性化に役立つa-リノレン酸を含み、集中力や思考力を高めます。

ブドウ糖を含むもの(バナナ、ブドウ糖)

脳のエネルギー源であるブドウ糖を素早く補給することで、集中力UPにつながります。

チョコレート

カカオポリフェノールが脳の神経の成長に関わり、学習能力や記憶力を高めるとされています。

世界の料理の日 中国 10月29日(木)

『 坦々麺 』



今月の世界の料理は、中国です。中国は国土が広く、地域によって食べ物の味が異なり、北京料理や四川料理、上海料理や広東料理などがあります。坦々麺の「坦々」は、中国語で「荷を担ぐ」という意味があります。名前の由来については、坦々麺が生まれた19世紀の中国では、人が天秤棒を肩に担いで麺を売り歩いていたため、その姿から名前がつけられたといわれています。辛みを効かせた挽き肉や練りごまを使った濃厚な汁が特徴的な料理です。中国料理を味わいましょう。

郷土料理の日 徳島県 10月1日(木)

『 ふしめん 』



今月の郷土料理は、徳島県です。徳島県では、手延べそうめんを作る製造過程で、麺を竿にかけて乾燥させる際に、竿に当たる曲がり角の端の部分を「ふし」とよび、それを集めて食べる「ふしめん」という料理があります。そうめんを干したときに最も力のかかる部分のため、そうめんにくらべてコシが強いのが特徴です。また、徳島県の山岳地帯ではハレの日の食べ物として、ふし汁が作られており、「ふし」などの具材とだし汁としょうゆ仕立ての汁で作ります。給食では、ソフトめんと一緒にふし汁を味わいましょう。