

給食だより 10月

妙高市立
新井北小学校



爽りの秋をむかえ、旬の野菜や果物、魚などが店頭に並んでいます。給食でもさつまいも、里芋、大根、白菜など旬の食材がたくさん登場する予定です。秋の味覚を味わいましょう。



10月は3R推進月間!



3R（リデュース・リユース・リサイクル）関係8庁（財務省、文部科学省、厚生労働省、農林水産省、経済産業省、国土交通省、環境省、消費者庁）は、3R推進に対する理解と協力を求めるため、毎年10月を「リデュース・リユース・リサイクル推進月間（略称：3R推進月間）」と定め、広く国民に向けて、普及啓発活動を実施しています。

Reduce(ごみを減らす)



食べ終わった食器はピッカピカだよ。

自分に合った量を知り、食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物（食品ロス）も減らしていきましょう。

へラセル!

Reuse(無駄なく使う)

ブロッコリーは芯で食べよう。

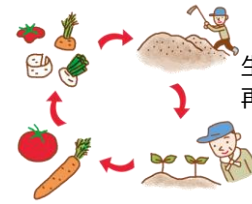


カンパネティス

食材は、無駄なく使い、残り物は別の料理にアレンジして無駄なく使い切りましょう。災害用の備蓄食品も期限を見ながら工夫して食べきりたいですね。

ツカエル!

Recycle(繰り返し使う)



生ごみは再び堆肥に。

野菜くずなどの生ごみを堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックやペットボトルをきちんと分別したりすることで限られた資源を有効に使いましょう。

ヨミガエル!

成長期と貧血



日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増えて貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気を付けて、貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの?

貧血は、立ちくらみやめまいだけではなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



スポーツをする人はとくに注意!



激しい運動で血液中の赤血球が破損しやすくなります。男女問わず、スポーツをする人は注意が必要です。

鉄とビタミンCをしっかりとろう!

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は、体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



ヘム鉄を多く含む



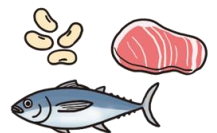
非ヘム鉄を多く含む



+ ビタミンC

たんぱく質も忘れずに!

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせ、しっかり食べましょう。



お米は、生活習慣病予防におすすめ!

お米の粒をよくかんで食べることで、だ液が多く出ます。これは、虫歯予防や肥満予防そして消化吸収アップにつながります。また昔ながらの「ごはん+魚+野菜+みそ汁」の日本型の食事は、脂肪が少なく生活習慣病を予防する理想的な食事です。



和食の日給食 長崎県

特産のきびなごや郷土料理の「浦上そぼろ」や「具雑煮」をいただきます。

ミョーコーさん給食献立

妙高産の米粉を使った「鮭の和風グラタン」をいただきます。