



10月給食だよ



令和3年10月

水上村学校給食センター

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。「実りの秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。また、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、楽しみが多い季節です。1日3回の規則正しい食事をとり、よく体を動かし、健康な生活が送れるようにしましょう。

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけで食べたくない、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人はいないでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

給食は、成長期に必要な栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ふるさと

くま 球磨さんだより

がつごう 10月号



令和3年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい 今月の注目食材



かぼちゃ

日本にほんで栽培さいばいされているかぼちゃは、西洋せいようかぼちゃ・日本にほんかぼちゃ・ペポぺぽかぼちゃの3つに分わけられます。この中なかでも一般いっぽんてき的に出回でまわっているのは、見た目みめがツルツとして、甘みあまが強つよくホクホクとした食感しょっかんの西洋せいようかぼちゃです。かぼちゃは、β-カロテンほうふ（ビタミンA）が豊富ほうふなほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄てつなどをバランばらんスよく含ふくんだ栄養面えいようめんですぐれた野菜やさいです。

収穫しゅうかくの旬しゅんは7月～9月頃がつ がつごろですが、ペポぺぽかぼちゃのように収穫しゅうかくしてすぐにおいしく食たべれるものと、3ヶ月前後げつぜんごねかせてからのほうがおいしいものとがあります。収穫しゅうかく後、時間じかんと共に熟成じゆくせいし、でんぷんとうぶんが糖分へんかに変化し、甘みあまが増ましておいしくなります。ヘタの部分ぶぶんが乾かわいてひびが入はいっていると完熟かんじゆくの証拠しょうこです。

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の
「ふるさとくまさんデー」
では、旬しゅんの食材しよくざいを紹介しょうかいします。

にほんかぼちゃ

せいようかぼちゃ

ぺぽかぼちゃ

ズッキーニ きんし
金糸うり（そうめんかぼちゃ）

☆旬しゅん（品種ひんしゆや気候きこうによって違ちがいます）

7月～9月

☆熊本県くまもとけんの主な産地おも さんちは？

あまくさ うきちいき
天草・宇城地域

Q 日本にほんで栽培さいばいされているかぼちゃは、大きおおく3つに分わけられますが、一般いっぽんてき



に1番多ばんおほく出回でまわっているのは次つぎのうちどれでしょう？

- クイズ ① 日本にほんかぼちゃ ② 西洋せいようかぼちゃ ③ ペポぺぽかぼちゃ

やうさい ④ せいようのなご