

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦
な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食
べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さ
まざまな理由で残している人がいるのではないでしょ
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、成長期にある皆
さんの健康や発達のために、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。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、
周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何で
しょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、
体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」
を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目
や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足
すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮
膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなっ
たりします。10月10日は「目の愛護デー」です。
ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の
健康について考えてみませんか。

ビタミンAを
多く含む食べ物

油と一緒にとると
吸収率アップ!



10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト
人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」
の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この
日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信
じられており、一緒にやって来た悪い霊を追っ
払うため、「ジャック・オ・ランタン (お化けか
ぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装を
するようになりました。ハロウィン発祥の地と
されるアイルランドでは、ドライフルーツ入り
の「バームブラック」というケーキを作り、こ
の中に指輪や布切れなどを入れてお
き、運勢を占う風習
があるそうです。



バームブラック



