

た もの たい せつ 食べ物を大切にしよう



みんな きゅうしょく のこ た にがて
皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手
た もの あじ じゅんび じかん た
な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかるって食
じかん すく ふと
べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さ
りゅう のこ ひと
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
ひとり のこ りょう
うか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったと
ひとくちぶん
みなし
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
けんこう はつたつ
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、
おお ひと もののか
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
わす た ひと のこ た ごころ
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
おも た りゅう ひと けつ
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、
まわ ひと た むりじ
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。

がつ
10月
しょくひん さくげん げつ かん
食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日



め あい ご
10/10 日の愛護デー

きゅうしょく まいにちはい やさい なん
給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何で
せいかい
しょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、
からだ なか エー へんか ベータ
体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」
ほう ふく りょくおうしょくやさい エー め
を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目
ひ ふ ねんまく けんこう か えいようそ ふそく
や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足
くら ばしょ もの み ふそく
すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮
ふ ねんまく かんそう かんせんしよう
膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったり
がつ か め あい ご
ります。10月10日は「目の愛護デー」です。
エー ふく た もの た め
ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の
けんこう かんが
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**

あぶら いつ しょ
油と一緒にとると
きゅうしゅううりつ 吸収率アップ！

にんじん
モロヘイヤ
ほうれん草
レバー
かぼちゃ
ウナギ
ギンダラ

10/31 ハロウィイ

こだい く げんじゅうみん
古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト
じん しゅうかくかんしゃさい さいじつ ばんせいせつ
人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」
せんやさい むす つ う きょうじ
の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この
ひ な ひと かれい いえ かえ しん
日に、亡くなった人の靈が家に帰ってくると信
いつしょ き わる れい お
じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い
はら ぱ ば ま じよ かそ
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」이라는 케이크を作り、こ
の中に指輪や布切
い れなどを入れてお
うんせい うらな ふうしゅう
き、運勢を占う風習
があるそうです。

バームブラック

お化けや魔女のイラスト、お菓子のイラスト、おもちゃのイラスト等が散りばめられています。

