

食^たべ^{もの}物を大切^{たい}に^{せつ}しよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦^{にが}手^てな食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食^たべる時間^{じかん}が少な^{すく}かったり、太^{ふと}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^{ひと}うか。しかし、一人が残す量^{りよう}がたった一口分^{ひとくちぶん}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^{みな}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^{かんしゃ}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^けしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周り^{まわ}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^{がつ} 食品ロス削減月間^{しょくひん さくげん げつ かん}



10/30 食品ロス削減の日^{しょくひん さくげん ひ}



10/10 目の愛護デー^{め あい ご}

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえ^{なん}何^{なん}でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体^{からだ}の中^{なか}で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富^{ふく}に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目^めや皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足^{ふそく}すると、暗い場所^{くら}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^{えいご}をしっかりと食^たべて、目^め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いか^おは^おら^らうため、「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^いき^き、運勢を占う風習があるそうです。



バームブラック



