

# 給食センターだより



令和6年  
10月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター



## 大切にしたいもったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが、近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和2年度は約522万tの食品ロスが推計されています。これは、日本人1人あたり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。

また10月16日は、国連が定める「世界食料デー」

10月30日は「食品ロス削減の日」です。

普段の生活を見直して、「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



## 食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

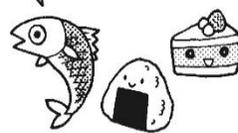
期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!



賞味期限

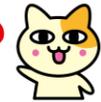
過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限

©少年写真新聞社2024

## 目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

**ビタミンAを多く含む**

**β-カロテンを多く含む**

**ルテインを多く含む**

**ゼアキサンチンを多く含む**

### 10月の給食からおすすめレシピを紹介 作ってみよう!! 『マーボー豆腐風スープ』

#### 材料【大人4人分】

- 絹ごし豆腐・・・1丁
- 豚ひき肉・・・55g
- 大豆ミート・・・15g
- はくさい・・・100g (1~2枚程度)
- 茹たけのこ・・・50g
- ねぎ・・・1/2本
- にら・・・20g (1/5束)
- 干しいたけ・・・2こ
- ごま油・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1

#### 材料【大人4人分】

- ☆調味料
- おろしにんにく・・・1/2片 (小さじ1/2程度)
- おろししょうが・・・1/2片 (小さじ1/2程度)
- みそ・・・大さじ1弱
- 料理酒・・・小さじ1
- 中華スープの素・・・小さじ2
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1/3
- 砂糖・・・小さじ1弱
- 豆板醤・・・小さじ1/2程度
- 水・・・300ml

☆調味料はよく混ぜておく。豆板醤は好みで調整する。ただし、塩分があるので、増やすときは、みそを控えめにする。

#### <作り方>

- 絹ごし豆腐はさいの目に切る。
- はくさいは、1センチ程度の長さに切る。たけのこは短冊切り、ねぎは小口切り、にらは1.5cm長さに切る。
- 干しいたけは戻してせん切りにする。
- 大豆ミートは水で戻して水気を絞っておく。
- 熱した鍋にごま油を入れ豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったらたけのこ、はくさいを入れ炒める。ある程度火が通ったら、水と調味料を入れ、豆腐、干しいたけを入れる。最後に、にら、ねぎをいれ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。