

10月食育だより



給食センター

合唱コンクールや文化発表会に向けて準備や練習に一生懸命取り組まれていることと思います。

思い出に残る行事となるよう、学校や学年、クラスの中で自分ができることに精一杯取り組みましょう。
暑さも少し和らぎ、過ごしやすくなってきましたが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。体調管理を意識して、規則正しい生活を心がけましょう。

10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことを言います。
これらを減らすことが、環境負荷の低減や、経済の効率化などにもつながります。
食品ロスを減らすために、「ひとりひとりができること」は何か考えてみましょう。

※日本人一人あたりの食品ロス量は年間37kg。月間3kg。

1日当たりにすると100g(おにぎり約1個分)です。

参考：農林水産省 HP より

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目標しましょう

10月10日は目の愛護デー



人間は、情報の約80%を視覚から得ると言われています。「食事中にテレビがついている」「スマートフォンを触る」「ゲームをやってしまう」ということはありませんか。このような食事時間の過ごし方ではせっかくのおいしい食事を集中してしっかり味わうことができません。楽しい会話も無くなり、食事による団らんの間がなくなってしまいます。食事を目で見て楽しみ視覚で味わうためにも、食事前に電子機器の電源は切り、目を大切にしましょう。



世界の合言葉 MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

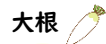
ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



のどのケアおすすめ食材 ～合唱コンクールに向けて～

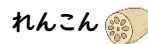
合唱コンクールに向けて日々の練習で歌う機会が増えています。

のどのケアに役立つ食材を紹介します。



辛み成分の「イソチオシアネート」には、殺菌作用や炎症を鎮める働きがあります。

例：すりおろしてみぞれ汁に。
肉や他の野菜と煮物に。



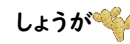
ポリフェノールの一種「タンニン」には、炎症を鎮める働き、粘り成分の「ムチン」には、粘膜を保護する働きがあります。

例：炒めてきんぴらに。
あま酢漬けに。



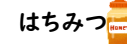
香り成分の「アリシン」がビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や殺菌効果などの働きに役立ちます。

例：スープや肉を使う炒め物に。(しっかりと加熱することで甘味がでます。)



辛み成分のショウガオールには、殺菌作用や炎症を鎮める働きがあります。

例：すりおろしてはちみつとお湯を入れホットドリンクに。
みじん切りやすりおろして少し汁物に。



保湿力が高く、のどの粘膜を保護してくれます。含まれる酵素がのどの炎症の原因となる細菌を抑えます。

例：暖かい飲み物に入れる。ヨーグルトにかけると肉料理の下味に。

尼崎市健康増進課からのお知らせ



10月は「ひょうご食育月間」

バランスの良い食事の割合って！?

毎日食べている給食は栄養バランスのとれた食事です。
家でもバランスの良い食事をとるには、どうしたらいいのでしょうか？今の状態をチェック！

栄養バランスの良い割合は

黄(主食)：緑(副菜)：赤(主菜)＝3：2：1 です。



食材の“+1”で、バランスUPのコツ／

例) 焼きそばを具だくさんにして <黄・緑・赤>
野菜に肉をのせてレンジでチン <緑・赤>
卵料理に野菜を入れて <緑・赤>

簡単レシピは、下記より検索！



▲ニメシプロジェクト レシピ紹介

(ご案内) 食育・適塩化フェア 2026 (尼崎市民まつり同日開催)

日時：10月10日(土)10時～16時

場所：尼崎だいまつ病院

内容：骨密度測定、口腔機能チェック、ニメシ福笑いなど

問合せ：健康増進課 (TEL:06-4869-3033)

