

# 食育だより 10月号

岩国市岩国学校給食センター  
栄養教諭 大本

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

## ～食べ物の3つの働き・6つの食品群～

<b>たんぱく質</b> おもに 体の組織をつくり、 エネルギーにもなる	<b>無機質 (ミネラル)</b> おもに 体の調子をととのえ、 体の組織もつくる	<b>ビタミン</b> おもに 体の調子をととのえる	<b>炭水化物</b> おもに エネルギーになる	<b>脂質</b> おもに 体の組織をつくり、 エネルギーにもなる
---	--	----------------------------------	--------------------------------	--

からだの**体をつくる**

からだの**体の調子をととのえる**

**エネルギーになる**

**1群**

たんぱく質を多く含む食品

**3群**

ビタミンAを多く含む食品

**5群**

炭水化物を多く含む食品

**2群**

無機質を多く含む食品

**4群**

ビタミンCを多く含む食品

**6群**

脂質を多く含む食品

## 10月 給食・食育目標

◎ 食べ物の働きについて知ろう



## ～10月10日は「目の愛護デー」～

## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。



**ビタミンAを多く含む食べ物**

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

★給食センターでは、11日に「目の愛護デー」にちなんで献立を予定しています。

## ～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？苦手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のでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればとても多量になります。岩国学校給食センターでは、9月の残食が多い日で91.2Kgありました。この残量、どのように感じるでしょうか。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に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しましょう。10月30日は、「食品ロス削減の日」です。できることから取り組んでみましょう！

