



# 10月 パクパクだより

令和3年度  
第4号

《しろおい食育防災センター》

## 食べ物を大切にしよう



皆さんは給食を残さず食べていますか？

苦手な食べ物や味、準備に時間がかかって食べる時間が少ない、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かかわっていますので、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心がけてほしいと思います。

10月  
食品ロス削減月間



### 学校給食にかかわっている人たち



献立を考える栄養教諭・その献立をもとに調理をする調理員・学校まで給食を運ぶ配送員、食べ物を育てたり魚をとったりする生産者や食品を加工する加工業者、給食で使う食べ物を売るお店や運送業者などです。ほかにもいろいろな人がかわり、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょう。



塩分は私たちの体に必要なものですが、とりすぎると生活習慣病になる可能性が高くなります。普段から自分の食べているものの塩分量を知り、毎日の食事の中で塩分のとりすぎを防ぐ工夫をしましょう。

## おいしく減塩する4つのポイント



### 1.きちんと計量する

調理をするときは、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



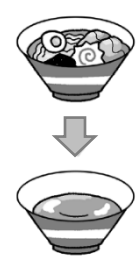
### 2.調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かす、酸みや辛みを効かせる、香味野菜を使う、油を使った料理でこくをつけることで満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



### 3.食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残す、みそ汁は食べる回数や汁の量を減らす、揚げ物などのソースやしょうゆはひかえるなどできることをしましょう。

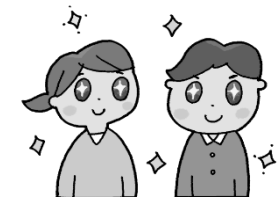


### 4.カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



10月10日は  
目の  
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

11月8日は  
いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



給食費は、毎月納期限までに忘れずに納めましょう！