

10月 パクパクだよ！

令和6年度
第4号

《しらおい食育防災センター》

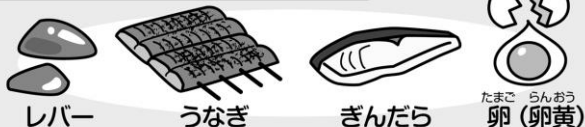
国の健康に役立つ食べ物とは？



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



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



5つの基本味と代表的な食べ物

よく味わって
食べていますか？



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本の味に分けられ、料理はこの組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

なつやす
夏休みイベント♪

パクパク探検ツアーを開催！！

7月31日(水)しらおい食育防災センターで『パクパク探検ツアー』を開催しました。
小学生と教職員21名が参加し、しらおい食育防災センターの役割、給食ができるまでの動画からツアーがスタート！その後は、いつも給食を作っている調理員がガイド役となり、厨房の探検へ。タブレットで普段の調理の様子を確認しながら、たくさんの機械を見たり、大きな釜をまぜる体験や野菜や給食に関するクイズも行いました。
参加者から、「給食や防災の仕組みがよくわかった」「2学期からは給食を残さず食べたい」という感想を聞き、ツアーを通して給食への関心を高めてもらえたと感じました。また、「調理体験もしてみたい」という声もあったので、来年のツアーの参考にしたいと思います。今回もたくさんのご参加ありがとうございました！



食育防災センターの役割・給食ができるまでの動画を見てもらいました。



野菜や給食に関するクイズを3問出題！全問正解できたかな？



揚げ物の大きなフライヤーに興味深々…。



大きな釜をまぜる体験。他にも大型冷凍庫入庫体験、配送トラック荷台乗車体験も行いました。