



くらよし 食育だより

令和5年
10月発行



毎月19日は食育の日



倉吉市教育委員会
学校給食センター

さわやかな秋風のふく10月になりました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋の到来です。何をするにも最適な季節です。学校や地域ではさまざまな行事も予定されています。楽しい秋を過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」

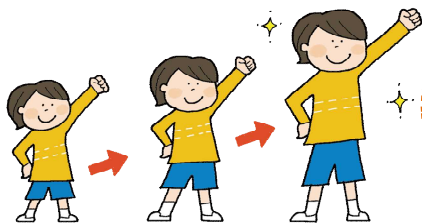
食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本の食品ロス量は、年間約500万トンです。これは国民ひとりあたり、ごはん茶碗一杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。

また、日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に廃棄しています。これはとてももったいないことで、食べ方や生活の工夫で、削減につながります。どんなことができるのか考えてみましょう。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分



成長に使う分



運動の分

エネルギーのもとになる ごはん

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱すると、さらっとしているアミロースと、ねばりが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方がねばりが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



倉吉市 市制70周年記念

今年は倉吉市市制70周年の記念の年です。お祝いの気持ちを込めて10月13日と18日にお祝い献立を実施します。
楽しい給食時間を過ごしてください。



【10月13日】
ごはん 牛乳
スタミナ納豆
野菜かき揚げ
紅白かまぼこのスープ
市制70周年記念ゼリー

【10月18日】
赤飯 牛乳
梨ソースかけ手作りハンバーグ
かぼちゃサラダ
大根と油揚げのみそ汁



暮らし良し倉吉