



# いただきます

2022年度 10月号  
豊能町中学校給食担当

まだまだ昼間は夏のような暑さが続きますが、10月も近づき、季節は秋になりました。秋の味覚が美味しい季節です。恵みの秋に感謝し、旬のものを食べてみましょう。苦手な食べ物もチャレンジすると、意外な発見があるかもしれません。好き嫌いしないで何でも食べてみましょう。また、秋はスポーツに適した季節です。積極的に体を動かしましょう。

## 食事と運動のバランスは？

食べ過ぎや運動不足によって運動で使われるエネルギーより、食べたエネルギーの方が多くなると、余ったエネルギーは体の中に蓄えられて肥満になります。

食べる量を極端に減らして調整するのではなく、必要な栄養をしっかりとって、体を十分に動かしましょう。

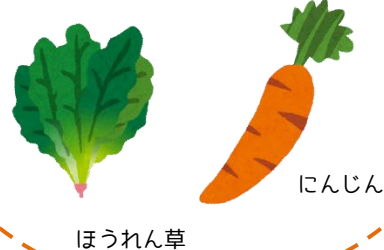


## 10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。皆さんは、普段から目を大切にしていますか？長時間、スマホでSNSや動画を視聴したり、ゲームをしたりして夜ふかししていませんか？目を使いすぎると、目に負担がかかり、視力が悪くだけでなく、ビタミンAなどの栄養不足から目の病気につながる可能性があります。目に良い生活や食事を心がけましょう。

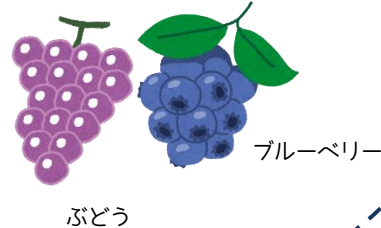
### ビタミンA

目の健康を保ち乾燥を防ぎます。



### アントシアニン

目の疲れを回復させます



## 世界の食糧問題に目をむけよう

10月16日は、国連が制定した「世界食料デー」です。この日は「世界の食糧問題を考える日」です。一度自分の食生活を振り返りましょう。

### 世界規模では、どんなことが起こっているのだろう？



### #ごちそうさまチャレンジ

興味がわいた人は調べてみてね。

残さず食べきった後に「ごちそうさま」。  
食べ物を大切にする、この美しい日本語は、食品ロスの反対語ともいえるのかもしれない。

だからこそ、毎日の「ごちそうさま」をしっかりと続けていけば、食品ロスの解消に繋がるはず。

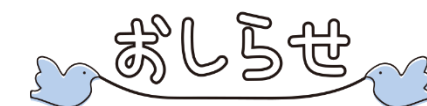
計画的に買い、全てを使い切り、そして食べきる。

そうすれば、無駄にならない食材があるから。

それが巡り巡って、お腹をすかせた子どもたちの手に渡るから。

あなたのごちそうさまが、誰かのごちそうさまになる。

(世界食料デーキャンペーン2022 ごちそうさまチャレンジより)



### お米の産地が変わります

毎日給食で出ているお米は、「豊能町産」のキヌヒカリですが、10月から新米が流通するまでの期間、「滋賀県産」のキヌヒカリに変更になります。

お米の種類が変わっても、お米が食べられるまでにかかる手間は同じです。一粒一粒大切にいただきます。