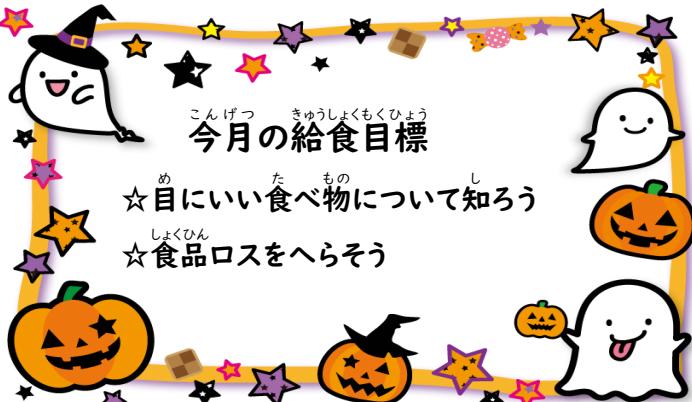


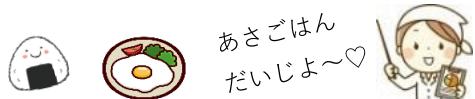
食育だより

10月号

高良学校給食センター
【高良小学校・宇栄原小学校】
TEL/FAX:098-917-3484
ホームページでカラー版をcheck!



沖縄も少し涼しくなってきましたね。運動会に向けて練習をがんばっていると思います。思いっきり楽しむためにも、朝ごはんをしっかり食べましょうね。当日だけでなく、今から習慣化しておくことが大切ですよ♪



めの愛護デー(10月10日)の給食は、宇栄原小の給食委員会さんと保健委員会さんが立てた献立でした!にんじん、かぼちゃ、紅芋、ゆかり、ししゃもなど…目にいい食材をしっかり取り入れてくれました。「おいしかった!」「目がよくなるようにしっかり食べた」と、好評でしたよ☆

おうちでもおすすめ!
ビタミンAたっぷり
「にんじんしいしりー」



「アントシアニン」で、目の疲れを取ろう!

ブルーベリーなどのきれいな紫色をつくりだしている「アントシアニン」。
見たものを脳に伝える作業をスムーズにしてくれるので、目の負担をやわらげてくれます。



テレビやゲーム、スマホの見すぎに気をつけよう!

夜更かし、テレビやゲーム、スマートフォン、目に負担をかけていませんか?これではどんなに目にいい栄養をとっても追いつきません。時間を決めて、スマートフォンやゲームは寝室には置かずに、寝るときは簡単な本などを読んだりするなど、工夫して目を休めましょう。

目がショボショボしてきたら、
食事、生活を見直した方がいい
サインです☆



ねながらスマホ
していませんか?



しょくひん 食品ロスについて考えよう



ろすのん ないちゃう・・・

食べ物、捨てていませんか？



食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」というよ。
食べ物を捨ててしまうことはとてももったいないよね…。

でも実は「食品ロス」…これがいま日本でも世界でも問題になって
いるんだよ！

きみが今日からできることチャレンジしてみよう！



おなかいっぱいだから
のこしゃおへ



沖縄の“食品ロス”ってどのくらいあるの？

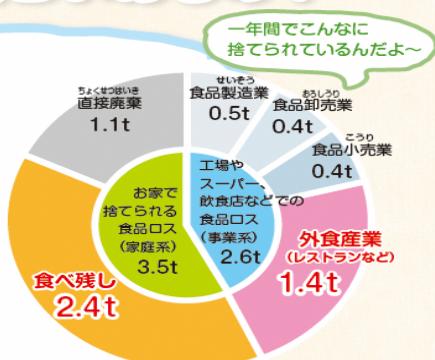


お家で捨てられる食品ロス（家庭系食品ロス）と、
レストランや食べ物をつくる工場、スーパーなどのお店
で捨てられる食品ロス（事業系食品ロス）に分けられる
んだよ。

グラフにあるように、家庭系食品ロスは『食べ残し』
が多いことがわかるよ。

事業系食品ロスは『外食産業（レストランなど）』で
捨てられることが多い、食べ残しも含まれているよ。

これをわかりやすく例えると、県民ひとりあたり、毎日
お茶碗1杯分のごはんを捨てていることになるんだよ！



しょくひん 食品ロスをへらして、おいしく食べよう

豆腐は蒸した大豆をしづぼってできる豆乳から作られます。大豆の搾りか
すの「おから」は捨てられることも多いんだって！今日は、食物せんいたっ
ぱりのおからを使った献立をご紹介します☆

#SDGs #食品ロス削減
#すがたをかえる大豆(3年生)
#発酵食品 #食物せんい #およみ・イレー



しょくもつ 食物せんいがとれる！「カレーおから」レシピ紹介

材料(5人分)



・生おから … 60g

(パウダーの場合は戻した量です)

・豚ひき肉 … 60g

・たまねぎ … 50g

・にんじん … 75g

・冷凍えだまめ … 30g

・乾燥ひじき … 2.5g

☆カレー粉 … 小さじ1

☆しょうゆ … 大さじ1

☆さとう … 大さじ1と1/2

・油 … 小さじ2

おからは、スーパー・マーケットでは、大豆製品（とうふ、納豆、油
あげ）コーナーにも売られています。



つくり方

さが
探してみてね！

①たまねぎ、にんじんは、せんぎ切りする。（にんじんはしりしりーでOK!）

②乾燥ひじきは、みずもどす。

③鍋に油をいれて、豚ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、ひじきを入れて炒める。

④野菜に火が通ったら、おから、☆の調味料を入れてさらに炒め、

えだまめを入れて炒めたら、できあがり！

※ひじきは、缶詰など戻し不要のものだと楽です♪。

※おからを入れて炒める際、おからの具合によっては、水分を足してください。

いただきます

