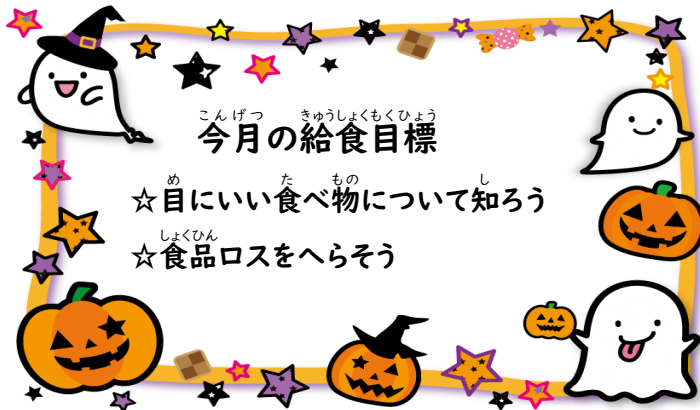


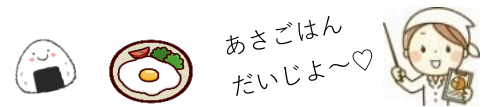
食育だより

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！



おきなわ すこ 沖縄も少しずつ涼しくなってきましたね。運動会に
む 向けて練習をがんばっていると思います。思いっきり
たの 楽しむためにも、あさごはんをしっかり食べましょね。
どうじつ 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 目の愛護デー(10月10日)の給食は、宇栄原小の給食委員
かい 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
ちや、紅芋、ゆかり、ししゃもなど…目にいい食材をしっかり取り
い 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
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
「にんじんしりしりー」



ビタミンAを
しっかりとって、
目を守ろう!

ビタミンAは、油と一緒にとると
よく吸収されます。

め ひつよう えい よう そ

目に必要な栄養素ビタミンA



「アントシアニン」で、目のつかれを取ろう!

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。時間を決めたり、スマートフォンやゲームは寝室には置かず、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?



食品ロスについて考えよう



ろすのん ないちゃう・・・

おなかいっぱいだから
のこちゃお～

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！



沖縄の“食品ロス”ってどのくらいあるの？

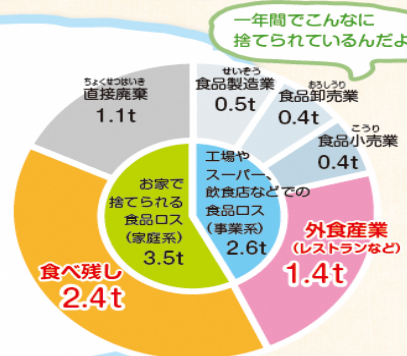


お家で捨てられる食品ロス（家庭系食品ロス）と、
レストランや食べ物をつくる工場、スーパーなどのお店
で捨てられる食品ロス（事業系食品ロス）に分けられる
んだよ。

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く、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！



参考：沖縄県食品ロス削減推進計画

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ば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
ぷ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

#おからカレー



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・・・おおよそ大さじ1

☆さとう・・・おおよそ大さじ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。

さが
探してみね!



つくり方

①たまねぎ、にんじんは、千切りする。(にんじんはしりしりーでOK!)

②乾燥ひじきは、水で戻す。

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



カレー味で食欲アップ!

