

給食だより



毎日食べよう朝ごはん！

令和7年9月29日
湯沢町学校給食センター

すっかりすずしくなり、季節はもう秋ですね。秋といえば「食欲の秋」！新米や梨、ぶどう、さつまいも、れんこん・・・おいしい食材がたくさんあるこの季節です。苦手な食べ物にも一度チャレンジしてみましょう。

今月のめあて **すききらいせず食べよう！**

「食」の幅をひろげて食事をもっと楽しく！

人は初めて食べるものを避ける本能があります。それを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食べた後に体調不良にならなければ、安全だとわかり、食べられるようになることもあります。大人になってから食べられるようになることも多いです。苦手なものが少なくなると、みなさんの「おいしい」「たのしい」がもっと増えればいいなと思います。

苦手なもの・初めて食べるものは少しずつ

「少しずつ」というのは量だけではありません。苦手なものをひとくち食べることは、人によってはハードルがかなり高いことです。

見る、においを確かめる、少し口をつけるなど、徐々にステップを踏んでいくことが重要です。



10月16日は「世界食料デー」

世界では、11人に1人が飢えに苦しんでいます。一方で、世界で生産された食料の3分の1が捨てられているという実態もあります。

そんな中、日本では60%の食料を海外からの輸入に頼りながら、たくさんの食べ物を捨てています。また、日本国内でも、9人に1人の子どもが食べ物に困っている現状があります。



日本の食品ロス464万トン
(※事業系・家庭系の合計)



国民1人あたりに
換算すると



コンビニおにぎり 1個分(約100g)を
毎日捨てているのと同じだけの量



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。

ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を
意識してとりよう！



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

