



イワチュー ランチニュース

# Lunch News!!

令和4年10月  
岩沼中学校

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして「実りの秋」と言われるように、旬を迎える食べ物がたくさんあります。自然の恵みに感謝し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。給食にも秋の食べ物がたくさん登場しますのでお楽しみに！

## ?食品ロスとは?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の過剰な皮むきなどの廃棄、食べ残しなどがあります。

## 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

8/29~9/29の給食(20回)の残食量(牛乳含)は約**332kg**でした。

多い日では20kgの残食が出ました。和食の日の残食が多い傾向です。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

## 9月の給食紹介 ~さつまいもごはん~

さつまいもごはん・牛乳・彩り野菜の  
玉子焼き・こまつなサラダ・ほうとう汁



岩中生の感想

さつまいもご飯最高でした。

さつまいもが甘くておいしかったです。



これからどんどんおいしくなる旬のさつまいもを、岩沼産のひとつめばれといっしょに炊き上げました。さつまいもはゆっくりと熱を加えると、甘くなる性質があります。オーブンや蒸し器で、じっくり加熱するのがおすすめです。お家でも、ぜひ旬の食べ物を味わってみてください。

## 10月10日は 目の愛護デー



10/8は目の愛護デーにちなんで献立です。

目の健康維持に重要な**ビタミンA**が豊富な食材を取り入れています。ビタミンAは、欠乏すると暗いところで物が見えにくくなることがあります。(夜盲症といいます)

スマホやタブレットなどを長時間使い、目を酷使する人は、目のケアも大切にしていきましょう。

### ビタミンAを多く含む食品



レバー



にんじん



たまご



うなぎ