



給食だより 10月



☆今年も鎌ケ谷産梨ゼリーが給食に登場します！☆

鎌ケ谷市では毎月「鎌産鎌消」の日を設け、給食で鎌ケ谷産野菜を提供しています。

鎌ケ谷市の特産物の代表である「梨」を毎年9月の給食で提供していますが、この梨を季節問わずに楽しむことは出来ないかと考え、「鎌ケ谷産梨ゼリー」を開発しました。令和5年より提供を開始し、今年で4年目となります。鎌ケ谷市内で9月中旬頃に収穫された「新高」という種類の梨を使用し、特定原材料28品目不使用で作っています。中学校は10月26日（月）小学校は10月27日（火）に提供します。やさしい梨の香りとあまさが感じられる鎌ケ谷産梨ゼリー、ぜひ味わって食べてください。

市のYouTubeチャンネルでは、ゼリーに使用した梨のことや、ゼリーができるまでの様子をまとめた「鎌ケ谷産梨ゼリーができるまで」という動画を配信しています。右にQRコードをのせましたので、ぜひご覧ください。



国の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



レバー うなぎ ぎんだら 卵（卵黄）

ルテインを多く含む



ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテンを多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む



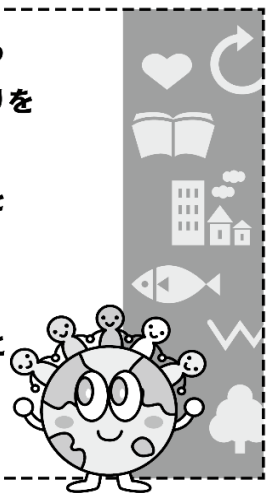
トウモロコシ パプリカ

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています 安心して食べられるよう衛生的に調理しています 地産地消を推進しています みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する 給食から、バランスのよい食事について学ぶ 食器を大切に使う 食べられる人は、なるべく残さず食べる

