

# 10月の給食だより

小山台高等学校  
 定時制  
 03-3714-8155

## 食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。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。

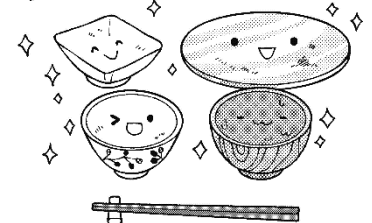
ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

## 10月 食品ロス削減月間



### 10/30 食品ロス削減の日

### 残さず食べよう



## あれ？給食ってこんなにカロリー低かったっけ？

10月の献立表をみてそう思っているひとはいませんか？

よく気づきましたね、素晴らしいです。カロリーが低くなった理由は、10月から「日本食品標準成分表2020」をもとに給食の栄養価計算をしているからです。（※給食の量は変わっていません。）

「食品成分表」とは、日本人が食べている平均的な食品の平均的な成分値が載っているデータ集です。成分表のエネルギー値（カロリー）は各食品に含まれるたんぱく質や脂質、炭水化物などの量をもとに計算をして出しています。

2020年12月に改訂された成分表は、食品のエネルギー値の計算方法が変わり、これまでに比べて、実際の摂取エネルギー量に近くなりました。

ただし、計算方法が変わっただけなので、カロリーは減っていますが、実際の食品自体は変わっていません。これまでよりもエネルギー量が少ないから、「なにかデザートを食べよう！」は、間違いです。数字に惑わされずに、自分の体調や体重変化と向き合って食べる量を考えてみてください。

## 10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている人々は、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」が豊富です。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、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

## 10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。

この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。

