給食だより

令和２年度　１０月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、いただきますをしましょう。

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

いろいろな食材が手に入る時期ですが、だからこそ、食べること、食べた後のことを考えてみましょう。

食品ロスを減らそう！

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人１人あたり、毎日お茶わん１杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」をそまつにしないため

食べ物はもとは生きて「いのち」をもっていたものです。そして食べ物には作ったくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を守っていくため

食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

魚は栄養の宝箱

ビタミンB6, B12

脳と神経の間で、情報の伝達をする物質の合成を助けます。さらにビタミンB6はたんぱく質が体の中で役立つように助け、ビタミンB12は赤血球が作られるときに欠かせない栄養素です。

EPA（エイコサペンタエン酸）

DHAと同じく青魚に多い脂質（n－３系脂肪酸）です。悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る効果が期待されています。

DHA（ドコサヘキサエン酸）

青魚に多い脂質（n－３系脂肪酸）です。脳や神経の発達に欠かせません。記憶力や学習効果を高めてくれるとも言われています。

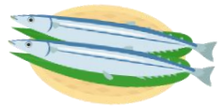
たんぱく質

魚のたんぱく質は、良質なたんぱく質です。また、肉と比べて脂肪も少ないため、低カロリーでヘルシーです。たんぱく質は丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。

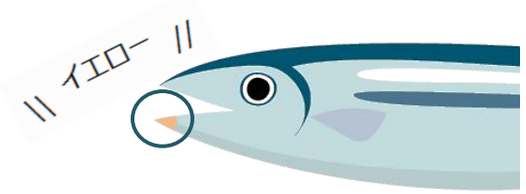
カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれます。しらす干しや煮干しなど、小魚を丸ごと食べると、カルシウムがしっかりとれます。

おいしい(新鮮な)魚の見分け方　～さんま編～

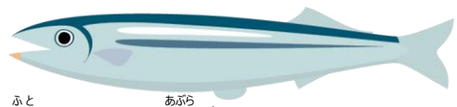


①口先が黄色くなっている！



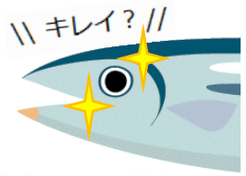
さんまは、海で泳いでいるときは、口の先が黄色い魚です。死んでしまうと色が抜け始めます。黄色い口は、新鮮な証！

②背中から頭にかけて厚みがある！



太ったさんまは、脂がのっていておいしいです。

③目の周りが透明で赤くなってない！



体によいことがいっぱいの魚。鮮度のよい魚を食べて魚のおいしさを味わってください！