



10月号

食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会 学校給食課
令和7年（2025年）

10月10日は「目の愛護デー」👁️👁️

ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか？文部科学省の学校保健統計調査では、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。目の健康を保つためには、デジタル機器の使い方に気をつける（画面を見続けず時間をおいて遠くを見る、十分に睡眠時間をとる、適度に運動するなど）があります。生活の中で気をつけて目の健康を保つようにしましょう。

また、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。食事からも目を健康にしましょう！

目の健康に大きく関わります

ビタミンA を多く含む



レバー うなぎ さんだら 卵（卵黄）

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

体内で効率よくビタミンAにかわります

光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させる働きがあると考えられています

ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロッコリー

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

10月は食品ロス削減月間です

まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品を、「食品ロス」といいます。日本で食品ロス量は472万トン。これを国民一人あたりに換算すると「お茶碗一杯分（約103グラム）の食べ物」を毎日捨てていることになります（令和4年度の推計値）。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（令和4年度で年間480万トン）と同じくらいの量になります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国際連合が定める「世界食料デー」です。

すぐできる！食品ロス削減への貢献

○すぐ食べる時は手前取り

すぐ食べる時は賞味期限の早いものを買きましょう。



○買い過ぎない

使い切れる分だけ、買しましょう。



○作り過ぎない

食べ残しがないように作りましょう。



堺市環境マスコットキャラクターーやん



万博献立（サモアの料理）

～プアア～



材料（4人分）

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・豚肉（ロース）・・・120g | ・たまねぎ・・・40g |
| ・じゃがいも・・・120g | ・塩、こしょう・・・少々 |
| 【ポリネシアンソース】 | |
| ・パイン（カット）・・・20g | ・土しょうが・・・適量 |
| ・たまねぎ・・・20g | ・★トマトケチャップ・40g |
| ・★ウスターソース・・・10g | ・★料理酒・・・小さじ1 |
| ・油・・・小さじ1 | ・片栗粉・・・小さじ1 |
| ・水（パインの汁使用）・・・ | 大さじ1 |

作り方

- ① たまねぎ40gはうす切り、20gはみじん切り、じゃがいもは1.5cmの角切り、パインは粗くみじん切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ② 豚肉、たまねぎ（うす切り）、じゃがいも、塩、こしょうを混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ200℃のオーブンで15分程度焼く。
- ③ 鍋に油を熱し、土しょうが、たまねぎ（みじん切り）を炒め、水を入れ煮る。
- ④ ★の調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
- ⑤ ②に④のソースをかける。

給食では、釜で煮て作ります。

きたで、万博！

万博もいよいよ今月で終わりますね。今月はサモアの紹介をします。

サモアはニュージーランドの北にある島国で、よく食べる食材としてはタロイモやバナナ、魚介や肉があります。最近では小麦や米で作った春雨もよく食べられます。給食では大おかにカレモア、小おかにプアアを組み合わせています。「カレ」はサモア語でカレーのこと、「モア」は鶏肉のことなので、カレモアは「鶏肉のカレー」ということです。また「プアア」はサモア語で豚肉の意味です。給食では豚肉とたまねぎ、じゃがいもの野菜に小さく切ったパインを入れて煮ています。



令和7年度堺市食育講演会のお知らせ

オンデマンド（限定配信）で実施しますのでQRコード等は学校からの配付版をご覧ください。

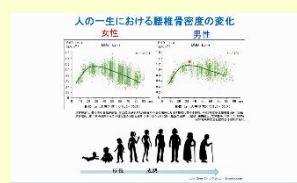
「成長期の骨づくりを支えるカルシウムとビタミンD」

神戸学院大学 栄養学部

公衆栄養・衛生学部門

公衆衛生学研究室

教授 津川 尚子 氏



2026年3月まで配信

★約20分のわかりやすい動画です。動画の後半には簡単レシピを紹介しています。ぜひご覧ください！