

# 10月 給食だより



渋谷区立長谷戸小学校

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。

これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）

の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

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日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連 WFP による食料支援量

## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

### 10月のワンダフル給食は25日です

- ・ごはん
- ・豚肉と春雨のオイスター風味
- ・豆乳タンタンスープ

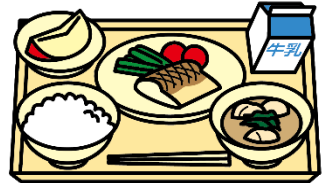


渋谷区ワンダフル給食プロジェクト 学校給食を、食への関心や理解を深めることで、改めて食に感謝する心を育む「食育」の機会とします。また、世界の食文化、日本人の伝統的な食文化を学び、将来にわたり健全な食生活を実践できるような学びの機会とします。



けん こう からだ

# 健康な体をつくるためのポイント



## 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物・牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

**主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)



……ごはん・パン・めん類など

**主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)



……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)



……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

**朝ごはんを毎日必ず食べる**



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

**よくかんで食べる**



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

**睡眠をしっかりとる**



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

## 目の健康に **ビタミンA** を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

**ビタミンAを多く含む食べ物**



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。