

10月給食だより



渋谷区立長谷戸小学校

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。

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

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



秋に美味しい食べ物

新米 里いも さつまいも かぼちゃ 桑ま 柿

サンマ カツオ サケ サバ

なす 栗 まつたけ ぶどう

今月のワンダフル給食は 10月23日(月)です

- ・ポパイライス
- ・ハチのふるさとハンバーグ
- (ハチのふるさと、秋田県大館市のおこめをつかいます)
- ・キャロットスープ ・牛乳





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ず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>1 買い過ぎない</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>2 作り過ぎない</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>3 食べ残さない</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）

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