

10月食育だより

渋谷区立広尾中学校
 令和4年10月1日(土)第6号
 校長 山本茂浩
 栄養士 山本知佳

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかり栄養をとって、体を動かし、十分な休息をとって元気に過ごしましょう。

さて、毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月10日は「目の愛護デー」です。どちらも日頃から大切にしたいことですが、今月は特に意識して過ごしてみましょう。

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、食べ物を残さずに食べるといった、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、令和2年度は約522万トンと推計されています。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2年で年間約420万トン)の約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となります。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日(土)は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日(土)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、できることから取り組んでみましょう。

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、使いきれ的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、食べきれ的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、早めに食べきりましょう。</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)

サモサ【約8個分】 給食レシピ紹介 9月に提供したインドの料理です。お好みでケチャップを付けて食べてください。

- ぎょうざの皮：8枚
- 油：適量
- 玉ねぎ：24g
- 豚ひき肉：40g
- じゃが芋：90g
- カレー粉：0.2g
- 塩：1.4g
- こしょう：少々

・ケチャップ：適量(必要に応じて)

- ① じゃが芋は厚いちょう等適当な大きさに切り、蒸して潰しておく。(少し形が残る程度)
- ② 玉葱をみじん切りにして、油で炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加えて炒め、調味して①を加えて混ぜる。
- ④ ぎょうざの皮又は春巻きの皮に包んで、170度の油できつね色になるまで揚げる。

10月の給食目標

「よく食べ、丈夫な体をつくろう。」

10月の食に関する指導目標

「魚の栄養を知ろう。」



渋谷

ワンダフル給食
プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

10月のワンダフル給食は、
17(月) ご飯、豚肉と春雨のオイスター風味、
豆乳タンタンスープ、牛乳です。お楽しみに。



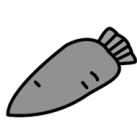
ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、
ぜひご覧ください！

目の健康に **ビタミンA** を!

10月10日(月)は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目と眉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、意識して摂りたい栄養素の一つです。



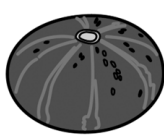
ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



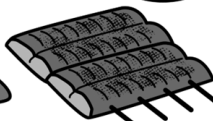
ほうれん草



かぼちゃ



レバー



ウナギ



ギンダラ

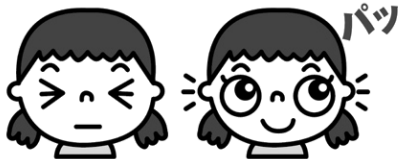
見えにくい...

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。

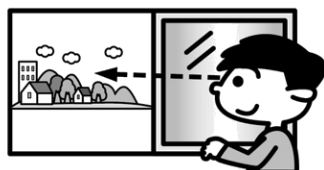
● 目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



今月のクイズ

問題：環境にやさしいのはどれでしょう。食べ物や水、エネルギーを無駄にしない方法を考えてみましょう。

- ① 環境にやさしい買い物の仕方はどれでしょう？
A 必要なものを使いきれ的分だけ買う。 B 商品はなるべく奥の方から取る。
- ② 環境にやさしい調理の仕方はどれでしょう？
A 鍋でお湯をわかすときは、蓋をしない。 B パスタをゆでるときに、具材も一緒にゆでる。
- ③ 食事は残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？
()に入る言葉を考えてみましょう。
『食べ残しを燃やすために多くの()が使われ、()が排出されます。これが()につながり、世界中で災害や不作等、様々な問題が起こります。』

先月号のクイズの答え

- ① A…自分の身を守る（火を消しに行き逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る。）
- ② A…好きなもの（精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつが良い。）