

10月給食だより

江東区立臨海小学校
校長 羽藤 めぐみ
栄養士 河口 正美

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。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t）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、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない  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。	2 作り過ぎない  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。	3 食べ残さない  作った料理は早めに食べ切りましょう。
---	---	---

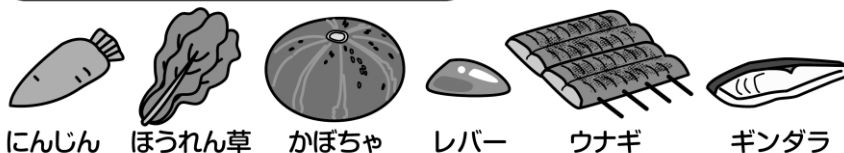
参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

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が多い現代に、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



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。