

令和 3 年度

10月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にいきましょう。



「食品ロス」について考えよう

10月は食品ロス削減月間です！

① 「食品ロス」とは？

食品ロスとは「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。食品ロスは、事業活動を伴って発生する食品ロス(事業系食品ロス)と各家庭から発生する食品ロス(家庭系食品ロス)の2つに分けられます。



② 食品ロスの原因は？

事業系食品ロス: 食べ残し、期限切れ等で販売できなくなった食べ物...など
家庭系食品ロス: 食べ残し、過剰除去(例: 皮のむきすぎ)、買いすぎて使いきれない...など

③ 食品ロスはどのくらいの量なの？

年間 600 万トン(平成 30 年度推計)の食品が捨てられています。そのうち事業系食品ロスは 324 万トン、家庭系食品ロスは 276 万トンです。

食品ロス年間 600 トンとは・・・



- 1人当たりが毎日、お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量！
- 国連世界食糧計画(WFP)による食料援助量(約420トン)の1.4倍！
国連世界食糧計画: 飢餓のない世界を目指して活動する国連の食料支援機関

④ 食品ロスを減らすために、私たちにできることは？



©少年写真新聞社2021

すぐに使うなら、
手前の商品を買う



©少年写真新聞社2021

食事を残さず
食べる



©少年写真新聞社2021

期限表示を
正しく理解する



©少年写真新聞社2021

必要な分だけ買う



2階図書室のSDGsコーナーの10月のテーマは「食品ロス」です。食品ロスに関する書籍が用意されています。ぜひ足を運んでみてください。

10月10日は「目の愛護デー」



目によい栄養素について知りましょう！

栄養素	はたらき	おすすめの食品
ビタミンA	ロドプシンや角膜を保護する粘液の成分になる。	緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃなど)、うなぎ、レバー
ビタミンB1	目の神経のはたらきを強める。	豚肉、大豆
ビタミンB2	目の疲労回復に役立つ。	牛乳、チーズ、納豆
ビタミンC	ダメージから目の細胞を守る。	くだもの(レモン、いちご、キウイなど)、じゃがいも
ビタミンE	ダメージから目の細胞を守る。	かぼちゃ、ごま、アボカド
アントシアニン	ロドプシンの再合成を促す。網膜に栄養を運ぶ毛細血管の血行をよくする。	ブルーベリー、なす、紫いも
ルテイン	有害な光を吸収し、目を守る。	かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草

※ロドプシン: 光を感じる細胞のこと。網膜に存在している。

◆ 9月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	きゅうり	埼玉、山形	さつまいも	茨城
たまねぎ	北海道、兵庫	なす	茨城	里いも	宮崎
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城	巨峰	山梨
いんげん	山形	かぼちゃ	北海道	ブルーベリー	長野
白菜	長野	ごぼう	青森	米	青森
キャベツ	群馬	大根	北海道	さけ	北海道
ニラ	山形	ピーマン	茨城	さめ	宮城
チンゲンサイ	静岡	赤パプリカ	山形	かつお	三陸
小松菜	埼玉	にんにく	青森	牛肉	栃木
ほうれん草	群馬	しょうが	長崎	豚肉	茨城
三つ葉	群馬	セロリ・パセリ	長野	鶏肉	宮崎、岩手
ねぎ	青森	しめじ・えのき	長野	卵	青森、栃木、埼玉

◆ 給食費入金をお願い ◆

10月の給食費の引き落としは10月4日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19日(火)に再引き落としいたします。