

# 食育だより 10月



練馬区立豊玉中学校

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに挑戦してみたいかがでしようか？また秋は収穫の時期でもあります。季節の恵みを味わいましょう。

## 大切にしたい！「もったいない」の心


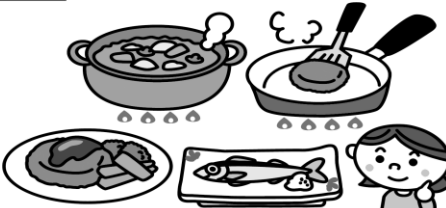

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



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

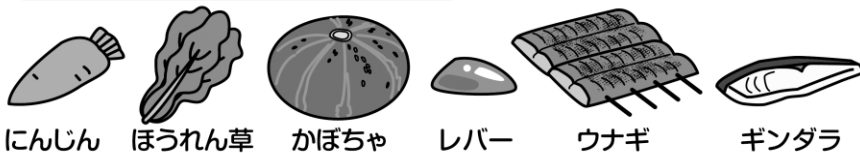
## 食品ロス削減 3つのコツ

<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しましょう。</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>
---	---	--

## 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

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。

今月の引き落とし日

10月17日

(月)

です。



参考書籍：学校給食