

2021年度

練馬区立石神井東中学校

# 10月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美

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。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

#### 多く含む食品



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

#### 多く含む食品



● **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。

|                        |              |                         |
|------------------------|--------------|-------------------------|
| <p>目をギュッとつむり、パッと開く</p> | <p>遠くを見る</p> | <p>目の周りを蒸しタオルなどで温める</p> |
|------------------------|--------------|-------------------------|

## 地球に優しい食生活を!

毎年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。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン<sup>※</sup>もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

### 食品ロスを減らすコツ

|  |  |
|--|--|
| <p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>                             | <p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>   |
| <p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p><b>消費期限と賞味期限のイメージ</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①食品を種類ごとに分ける。</li> <li>②それぞれの置く場所を決める。</li> <li>③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。</li> <li>④ストックのルールを決める。</li> </ol> |
| <p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>                                 | <p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>   |

### 今月の献立

- 5日(火) イタリア料理      オリンピックの年に因んで世界の献立を入れました。
- 8日(金) 目の愛護デー      10日が、「目の愛護デー」です。目にいいビタミンAを多く含んだ献立です。
- 19日(火) 食育の日      秋に因んだ、「さんま」がでます。



早寝・早起き・朝ごはん「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク