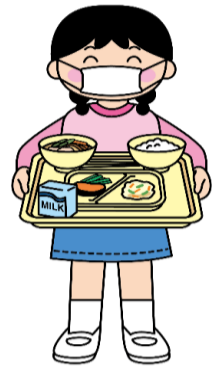




10月食育たより

令和6年10月
南砺市立井波中学校

気候がすっかり秋めいてきて、過ごしやすくなってきました。暑さで落ちていた食欲も、だんだん戻ってきた頃でしょうか。これから、南砺市ではいろいろな種類の農産物が収穫時期を迎えます。給食を通して、新鮮でおいしい地場産物を味わいましょう。



食べ物を大切にしよう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスの量は、年間472万トン（令和4年度推計）です。これは、日本人一人当たりが毎日お茶碗1杯弱のご飯を捨てているのと同じ量になります。

みなさんは、給食を残さず食べていますか。苦手な食べ物や味付け、準備に時間がかかって食べる時間が短くなるなど、様々な理由で残している人はいませんか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。



給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養のバランスを考慮して作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるように心がけましょう。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に無理強いをすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間

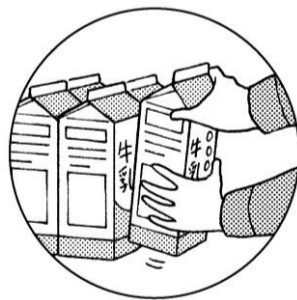


食品ロスを減らすために

給食を残さず
食べる



すぐに使うなら
手前の商品から買う



必要な分だけ買う



世界に誇れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



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。スマートフォンやゲーム機等の利用が増えていることが原因の一つではないかとされています。

10月10日は「目の愛護デー」です。それにちなんで、10日（木）は「目の愛護デー献立」です。目の健康に役立つ栄養素や食べ物について学びましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

私たちは何かを見るとき、目の中では「ロドプシン」という物質が働きます。ロドプシンは、ビタミンAを材料に作られ、ビタミンAが不足すると、暗いところで、ものが見えにくくなってしまいます。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分です。目の中でロドプシンを作るのを助けたり、血管を強くしたりして、目を元気にします。

多く含む食品

