

運動会も終わり、心地よい秋風と共に子どもたちの食欲も回復してきています。実りの多い季節を迎え、給食でもさんま、栗、きのこ、八幡芋など秋の味覚が多く登場します。秋は、スポーツの秋、読書の秋、とも言いますが、やはり食欲の秋です！ぜひご家庭でも、秋の味覚盛りだくさんな食卓で、元気いっぱいさわやかな秋を楽しんでいただきたいと思います。

10月10日は目の愛護デーです。

ビタミンをしっかりとって、見通し明るくっきりハッキリ！！

皆さんは、【目】を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機、寝ながら本を読むなど、何かと目を使う事が多くなってきています。そのため、近視になる人が年々増えています。30分に1度は目を休めるようにしましょう。

また、食べものには目によいとされる栄養がいっぱい入っているものもあります。目の健康、ひいては体の健康と成長・発達のためには、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。この機会にぜひもう一度生活を見直してみましょう。



規則正しい食事をしよう



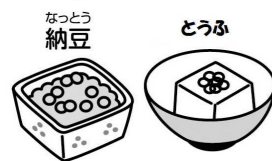
ビタミンAは、目の結膜の細胞分化に欠かせない栄養素で「目のビタミン」とも言われ、目の神経の働きを正常にする働きがあります。

ビタミンA 【ビタミンAの多い食品】
卵の黄身、緑黄色野菜、うなぎ、レバー など



その他にも目によい食品はたくさんあります。

ビタミンB1



豚肉、大豆製品、豆、種実類など

ビタミンB2



牛乳、チーズ、納豆、緑黄色野菜など

ビタミンC・E

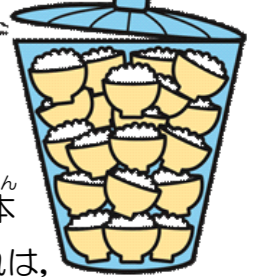


りんご、みかん、かぼちゃ、ほうれん草、あおさかな、ナッツ類（アーモンドなど）、緑黄色野菜

【食品ロス】について知ろう！

◎【食品ロス削減月間】です！

食品ロス削減月間



10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。世界では、十分な食糧が作られているにもかかわらず、8億1500万人もの人が、食糧を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方、日本では1年間で600万トンを超える量の食品ロスが発生しています。これは、一人ひとりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てるのと同じ量になります。

また、その内約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

◎【食品ロス】ってなあ〜に？

食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食品のことです。例えば、嫌だからとお皿に残してしまった料理、賞味期限が過ぎて捨ててしまったお菓子や食品などをいいます。



◎なぜ食品ロスを減らすの？

おもに2つの理由があります。

★【地球を守るため】

食べものを作る時には、たくさんのお水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素を出します。また、ごみになった食品を処理する時にも二酸化炭素などがでます。食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。



★【もったいない】から

食べものをむだにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にすることを表すことができます。また、食べものを大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もむだにしないですみます。

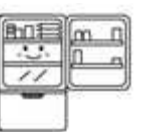


◎食品ロスを減らすためには、何が出来る？

★【残さず食べる】



★【買い方を考える】



★【食材を使い切る】

★【必要な分だけを買う】

