

# 食育だより

2023年  
10月号  
甲斐市立竜王東小学校

心地よい秋風と共に過ごしやすい季節となりました。実りの多い季節を迎え、給食でも栗、きのこ、八幡芋など秋の味覚が登場します。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。

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。

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！！



**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**

納豆、豆腐

豚肉、大豆製品、豆、種実類など

**ビタミンB2**

牛乳、チーズ、納豆

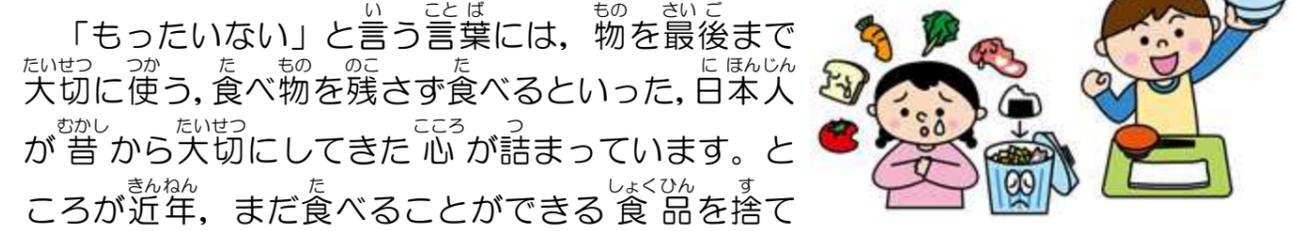
牛乳、チーズ、納豆、緑黄色野菜など

**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

果物、レバー、青魚、ナッツ類（アーモンドなど）、緑黄色野菜

# 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522万トンとが捨てられていると推計されています。※1

これは、世界の食糧支援量(2020年で年間約420万トン※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、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による食糧支援量

## 食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない**  
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。
- 2 作り過ぎない**  
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。
- 3 食べ残さない**  
作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

# 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

