

能登町立小木中学校  
令和4年10月2日(日)

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事が目白押しです。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきたいと思います。

## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

### どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



### スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



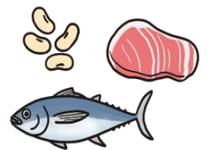
### 鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



### たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。



## 運動と栄養

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりととりましょう。

# 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

見えにくい...

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

## 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による食料支援量

## 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いましょう。</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>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）