

10月 給食だより



令和2年10月

津幡中学校長 井上 勝文

栄養教諭 小鹿山久美

だんだん涼しくなり過ごしやすくなってきました。秋は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。その反面、台風や大雨など自然災害による農作物への被害も懸念されます。食への感謝を忘れず、よく食べ、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



食品ロス削減国民運動
シンボルマーク

かんが しょうひん
考えよう! 食品ロス



食べ物を無駄にしていますか?



10月には国が定める「食品ロス削減月間」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1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち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。

令和元年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



必要な物を、 使い切れる分 だけ買う		食品ロスを防ぐためにできること	余った食品を 使い切る日を 設ける	
すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ			冷蔵庫や食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する	
家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る			冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する	

10月10日は「目の愛護デー」

最近、スマートフォンなどのデジタル機器を見る時間が長くなるなど、目にかかる負担が大きくなりがちです。目への負担が、肩こりなどの身体の不調に繋がることもあります。ビタミンAには、目の粘膜を強くする働きがあります。目を守るためにも、ビタミンAをしっかり摂るようにしましょう。

ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜
(かぼちゃ、ブロッコリー
ほうれん草、アスパラガス
パセリ など)
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など

