

# 10月食育だより



## 10月10日は「目の愛護デー」

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあります※。皆さんはゲームやスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

※文部科学省「学校保健統計調査」

**ビタミンAを多く含む**

レバー うなぎ ぎんだら たまごらんおう卵(卵黄)

**ルテインを多く含む**

ほうれん草 ブロccoli

**β-カロテンを多く含む**

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

**ゼアキサンチンを多く含む**

トウモロコシ パプリカ

## トライやる・ウィーク 清陵中学校2年生

9月9日～13日の5日間、清陵中学校の生徒が給食センターへ来てくれました。大きな鍋を混ぜたり、午後からは洗浄作業をしたり、暑い中でしたが一生懸命仕事をしてくれました。また、災害時を想定したおにぎり作りもしました。



# 資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！グイェス

**Q1** 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① おおさじ1ばいぶん ② おにぎり1こぶん ③ パケツ1ばいぶん

**Q2** 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。 ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

**Q3** 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [ ] に言葉を入れましょう。

① [ ] ② [ ] ③ [ ] ④ [ ] ⑤ [ ]

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!

食べ物をムダにすると

はこ運ぶ ・ も燃やす ・ かこう加工する ・ りょうり調理する ・ さいばい栽培する

**こたえ** Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす