

10月給食たより

令和2年度10月号
清瀬市立清瀬第二中学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。

近年、小中学生の視力低下が問題となっていますが、その原因として挙げられているのがスマートフォンやゲーム機の使い過ぎです。今年は特に外出自粛の影響でそれらの使用時間が増えているかもしれません。

今一度目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。



「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

多く含む食品

かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ほうれん草 など
ウナギ

アントシアニン

多く含む食品

黒ごま ブルーベリー なす 紫キャベツ など
黒豆

目の健康に欠かせないビタミン。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

出典：学校給食

地球に優しい食生活を!



毎年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。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、日本では年間で約612万トン*もの食品ロスが発生しています。

この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p> <p>消費期限 賞味期限</p>	<p>①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。</p>
<p>新鮮うちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材を食品を食べ切る。</p>

出典：消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス」