## 10月給食だより

令和2年度10月号 清瀬市立清瀬第五中学校



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。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の 野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農 作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎 年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



2020年の 十五夜は10月1日



近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、ス マートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利 用時間が増えている人が多いのではないでしょうか。10月10日は「目の 愛護デー」です。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とサブリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

目の健康に欠かせないビタミンです。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こし、最



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。



■目の疲れをとる方法 】目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



目の周りを蒸し タオルなどで 温める

# 



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人当たりに換算 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?

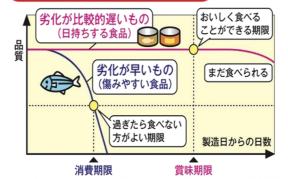
※農林水産省·環境省「平成 29 年度推計」

家にある食材・食品 をチェックし、使い 切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限 の近いものを買う。

### 消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍す るなど、保存方法を 工夫する。



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。



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

在庫一掃の日を決 めて、残った食材 食品を食べ切る。



出典:消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス

出典:学校給食