



10月給食たより

今月の目標

食品ロスについて考えよう

高く青い空や日の短さ、虫の鳴き声など秋を感じられるものが増えてきました。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして収穫の秋・味覚の秋。充実した日を過ごせるよう、規則正しい生活で体調を整えて過ごすようにしましょう。



大切にしたい もったいないの心



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しょう。



食品ロス削減 3つのコツ

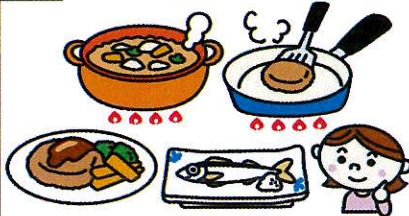
参考：
消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」

1 買い過ぎない



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。

2 作り過ぎない



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。

3 食べ残さない



作った料理は早めに食べ切りましょう。

10月10日は 目の愛護デー

目の健康に役立つ食べ物とは？



皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

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色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

さんだら

卵 (卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

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