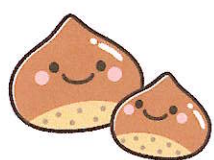


令和8年度

津南町学校給食センター



10月給食たより

今月の目標

食品ロスについて考えよう

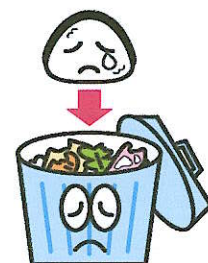
食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、

10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



給食時間にできること



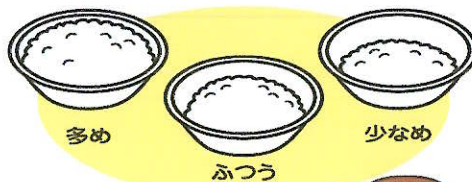
1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう



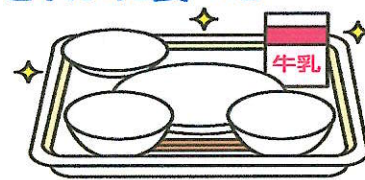
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」
を目指しましょう



10月10日は

目の愛護デー

目の健康に役立つ食べ物とは？



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



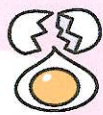
レバー



うなぎ



ぎんだら



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