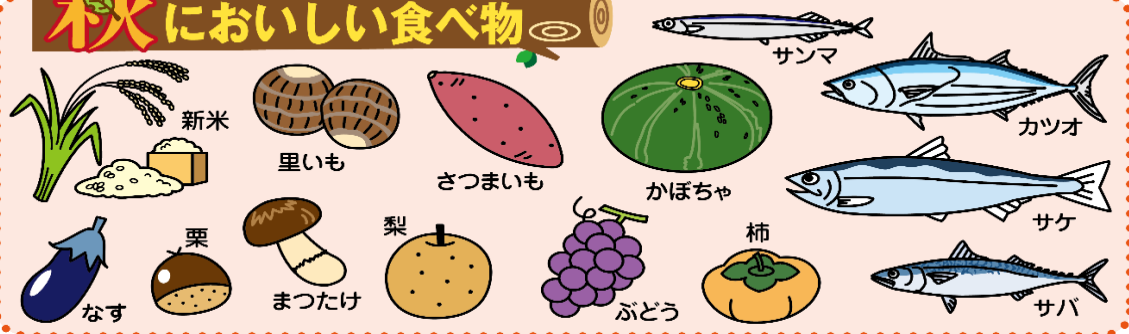


# 10月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯨川村学校 給食センター

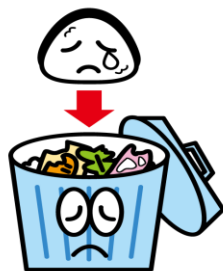
あきかぜが気持ちいい季節となり、実りの秋を迎えます。四季の中でも特に、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

## 秋に美味しい食べ物



## 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。



参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

## 食品ロス削減 3つのコツ

|                                                            |                                                            |                                                  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> 買い過ぎない</p> <p>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。</p> | <p><b>2</b> 作り過ぎない</p> <p>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。</p> | <p><b>3</b> 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p> |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

# 10月10日 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、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。みなさんは、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日は“目の愛護デー”」です。目の健康について考え、目を労わりましょう。

## 「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

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し、最悪の場合は失明することもあります。

#### 多く含む食品



### アントシアニン

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。

#### 多く含む食品



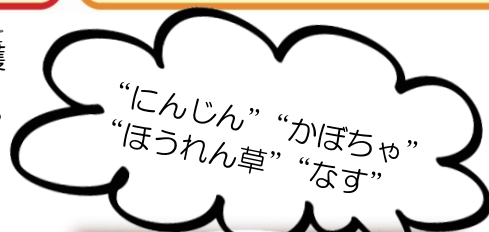
10月9日(金)の給食は「10月10日“目の愛護デー”」にちなんで、目に良い食材を使った献立です。

ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き  
なすのみそ炒め かぼちゃのみそ汁

#### <使用する食材>

「なすのみそ炒め」→ なす、にんじん  
「かぼちゃのみそ汁」→ かぼちゃ、ほうれん草、にんじん

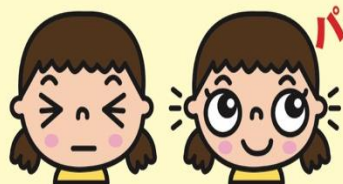
※ビタミンAは油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



## 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



### 遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで  
温める

