


しよく いく  
**食育だより** 10 月

令和5年度  
十四山西部小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらいで、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。食事からしっかり栄養をとって、元気な体をつくりましょう。

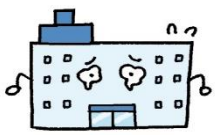
みなさんは、「食品ロス」という言葉を知っていますか？近年では、コロナウイルスの影響により、飲食店や宿泊施設などで食べずに捨てられる食品がたくさん出て、大きな問題になりました。最近、ニュースなどでよく耳にするようになった「食品ロス」の問題について、一緒に考えてみましょう。

**食品ロスとは？**  
 売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、まだ食べられるのに捨てられている食品のこと。

## 日本の1年間の食品ロスは、どれくらいあるの？

日本の食品ロスは1年間で約523万トン（令和3年度推計値）。食品メーカーや飲食店などからは約279万トン、一般家庭からは約244万トンが発生しています。これは、1人あたり毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカー  
などの食品ロス



約279万トン

家庭の食品ロス



約244万トン

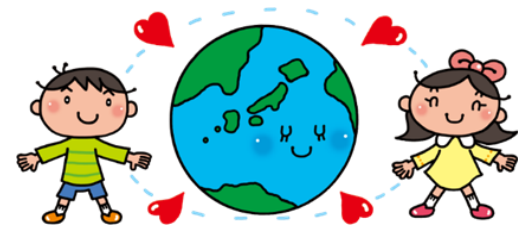
## なぜ、食品ロスをへらさないといけないの？

食べ物の「いのち」をそまつにしないため



食べ物も、いのちがある生き物です。そして、食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、命を大切に対する気持ちと、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を守っていくため



食べ物を作ったり運んだりするために、たくさんの水やエネルギーが使われています。さらに、食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスをへらすことは、むだなごみをへらし、地球環境を守ることにつながります。

## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。

目の健康に関わる栄養素として「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところで物が見えにくくなることや、ドライアイ、視力低下の原因となります。タブレット等を活用することが増えた現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAは油に溶けやすいビタミンなので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

### ビタミンAが多い食べ物



にんじん



ほうれんそう



かぼちゃ



レバー

## Happy Halloween

10月31日はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパが発祥のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出します。この日には「ジャック・オ・ランタン」という、かぼちゃの中をくり抜いて顔を作った飾り物を家の軒下に置きます。給食ではハロウィンにちなみ、パンプキンパイを給食に出します。給食手作りです。お楽しみに!!

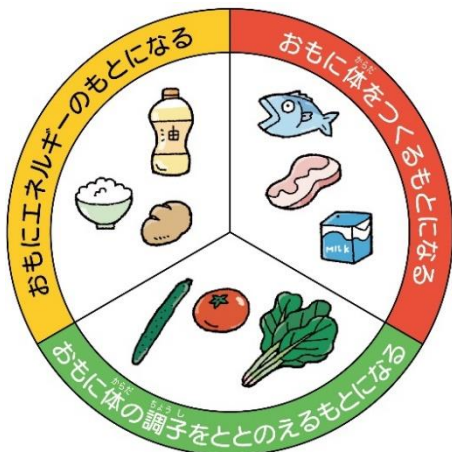


## 食べ物の栄養

～食ではくくお  
ゆたかな心～



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。