

# 10月給食だより

北空知圏学校給食センター

## 地球に優しい食生活を!



毎年10月10日は国が定める「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612万トンもの食品が発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、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？

## 食品ロスを減らすコツ

※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。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しておく。



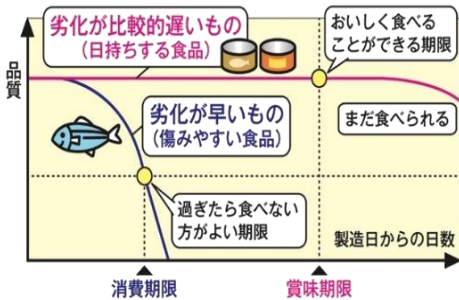
- 食品の種類ごとに分ける。
- それぞれの置く場所を決める。
- 詰め込み過ぎず、フリースペースを作る。
- ストックのルールを決める。



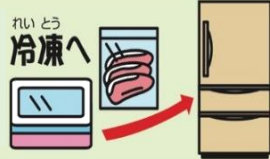
すぐ使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



### 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。



在庫一掃の日を決め、残った食材・食品を食べきる。



出典：消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

# 10月10日 目の愛護デー

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あげられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を休める1日にしましょう。

「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こしやすくなります。



## 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。



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。



## 旬の食材一口メモ

10月の旬の食材には「いも」や「くり」、「にんじん」、「さんま」などがありますが、今回は『にんじん』についてお話ししましょう。

学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。その理由は、ほぼ全国で生産され、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月から2月までの秋から冬の季節です。緑黄色野菜であるにんじんは、ビタミンA（カロテン）を多く含みます。ビタミンAには、肌の健康を維持したり、鼻やのどの粘膜を強くする働きがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果も期待されます。カロテンは油で調理することで体内への吸収もよくなるので、すききらいしないで、しっかり食べてくださいね!

