



10月10日は「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挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。



家族で取り組むノーマディアデー

テレビやスマートフォンの長時間使用は、視力の低下や運動不足、勉強に集中できないなど、様々なところで影響が出る可能性があります。テレビやゲーム、スマートフォンに触れない日をつくって取り組んでみるのも良いかもしれませぬ。



ビタミンAや体内でビタミンAにかわるβ-カロテンを意識してとろう

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。



油と一緒にとると吸収がよくなるよ！

食品ロスについて考えよう

10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、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1年間で※1約461万トン（R6年度）を超える量が発生しています。これは、国民一人あたり1年間で約37kg、1日約102gの食べ物を捨てていることになります。 ※1 農林水産省ホームページ参照

食品ロスを減らしていくためには、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大切です。

食品ロスはどこで発生しているの？

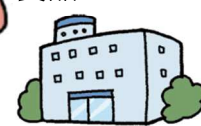


食品メーカー

小売店

飲食店

家庭



事業

461万トンのうち、事業系食品ロスは237万トン、家庭系食品ロスは224万トンとなっています。食品ロスを減らすためには、家庭で食品ロスが出ないようにするだけでなく、食べ物を買うお店、食べるお店でも自分にできることを実践していくことが大切です。



給食センター
作成者：山下

Let's Cook!

10月の給食メニュー

給食レシピ



豚肉となすの炒めもの

<材料> 4人分

豚肉スライス	100g
酒	4g (小1)
サラダ油	4g (小1)
にんにく	0.4g (小1/2)
しょうが	0.4g (小1/2)
厚揚げ	40g
なす	100g (1本程度)
たまねぎ	70g (小1個程度)
にんじん	20g (1/4本)
いんげん	15g
こいくちしょうゆ	12g (大2/3)
★砂糖	9g (大1)
みりん	4g (小2/3)
片栗粉	4g (小1)
ごま油	4g (小1)
※	大…大さじ、小…小さじ

<作り方>

- ①なすは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、いんげんは短く、豚肉と厚揚げは一口大に切ります。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒めます。香りが出たら豚肉を加えて炒め、なす・にんじん・厚揚げ・いんげんを加えて炒めます。
- ③具に火が通ったら、★を加えて、全体を炒め合わせます。
- ④水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にごま油を加えて香りよく仕上げます。

STOP! 食品ロス



自分にできることを考えて取り組んでみよう

食べ残しを減らそう！

食べきれない量を作るまたは注文する、残った料理は保存して早めに食べる、好き嫌いをなくすなど、自分にできることから始めてみましょう。



期限切れを減らそう！



賞味期限と消費期限の違いを理解し、期限が近い食品から使うようにしましょう。

食材の「捨てすぎ」に注意し、食材を使いましょう！

野菜の皮や外側の葉を必要以上にむきすぎたり、取り除いたりなど、「捨てすぎ」にも注意しましょう。



冷蔵庫の中を確認して必要なものだけを買おう！

買い物の前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認し、必要なものに必要な分だけ買うようにしましょう。



「もったいない」という言葉があります。食べ物を無駄にしないで食べること、生き物の命や料理を作ってくれた人への感謝の心、食べ物を大切に作る気持ちを表すことができます。給食は、成長期にある子どもたちの健康や心の発達のために、栄養のバランスを考えて作っています。残さずに食べてもらえると嬉しく思います。