

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メディアデー

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。1日テレビやゲーム、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んね。



ビタミンAや体内でビタミンAに変わる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。



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464万トン(R5年度)を超える量が発生しています。これは、国民1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

464万トンのうち、事業系食品ロスは231万トン、家庭系食品ロスは233万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：山田

Let's Cook!

10月の給食メニュー

給食レシピ



こまつなとれんこんのサラダ

<材料> 4人分

ツナ	30g(約1/2缶)
キャベツ	100g(葉3~4枚)
れんこん	90g(1節)
小松菜	40g(2株程度)
ホールコーン缶	30g(1/4缶)
すりごま	8g(大1強)
マヨネーズ	36g(大3)
砂糖	6g(小2)
こいくちしょうゆ	8g(小1・1/3)
酢	6g(小1強)
みりん	2.4g(小1/2程度)
塩	少々
こしょう	少々
※	大…大さじ、小…小さじ

<作り方>

- ① ツナとコーンは、缶から出して水気を切っておく。
- ② キャベツは千切り、れんこんは2mm程度の半月切り、小松菜は3cm程度の長さに切っておく。切ったれんこんはさっとゆでて、ざるに広げて水気を切りながら冷ます。キャベツと小松菜は、さっとゆでて流水にとり、冷めたら水気を絞っておく。
- ③ マヨネーズからこしょうまでの調味料を混ぜ合わせ、味を調えておく。
- ④ ①と②の野菜を③のドレッシングに加えてしっかり混ぜ、仕上げにすりごまを加え、よく混ぜて出来上がり。

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。

過剰に除去することを減らし、食材を使いきろう!

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、必要なものを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。