



きゅうしょく 給食だより

れいわ ねん がつ にち きん
令和5年9月29日(金)
ひがしきしゅう がくえん
東紀州くろしお学園

暑かった日々がうそのように涼しい日が増え、暦だけではなく肌で感じる季節も秋になりましたね。スーパーに並ぶ食べものも梨やぶどう、栗やさつまいもなど秋の食べものが増え、「秋」を見つけることができます。みなさんは何か「秋」を見つけることができましたか？すてきな「秋」を発見したらぜひ教えてくださいね！



しょくひん かんが 食品ロスについて考えてみましょう

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。日本では年間523万トン(令和3年度推計)になります。これは、毎日1人あたりがおにぎり1個分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの要因は、「食べ残し」、皮のむき過ぎなどの「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」などがあります。食品ロスが増えると、ごみ処理に多額の費用がかかってしまいます。また、可燃ごみとして燃やすことで、CO2の排出が増え、環境の悪化を招くなど様々な悪影響があります。大切な食べ物をむだにしない、そして地球の環境を守るためにも、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

しょくひん へ 食品ロスを減らすためにできること

 のこ 残さずに食べる	 つか すぐに使う物は てまえ 手前の商品から買う	 ひつよう 必要な分だけ買う
---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

しょうひきげん しょうみきげん ちが いしきま
～消費期限と賞味期限の違いを意識しよう～

しょうひきげん えいせいとき あんぜん た 食べられる 期限
消費期限：衛生的に安全に食べられる期限
期限を過ぎると安全でなくなる可能性があるため、買いすぎに注意しましょう。



しょうひきげん おいしく食べられる 期限
賞味期限：おいしく食べられる期限
期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないので、すぐに捨てずに、食べられるかどうか確認しましょう。



10月10日は目の愛護デーです

10を横に並べると、「目とまゆ毛」のように見えることから10月10日は目を大切にしよう！と呼びかける日として、「目の愛護デー」と決められています。

目の健康のためには、日頃から栄養バランスのよい食事を心がけましょう。そのうえで「目のビタミン」とも言われる「ビタミンA」や、目の疲れや老化などを防ぐ「ビタミンB群」「アントシアニン」などを含んだ食べ物を、積極的に食べましょう。

め けんこう えいよう そ た もの 目の健康にいい栄養素と食べ物

「ビタミンA」

め かんそう ふせ はたら 目の乾燥を防いで、働きをよくする。

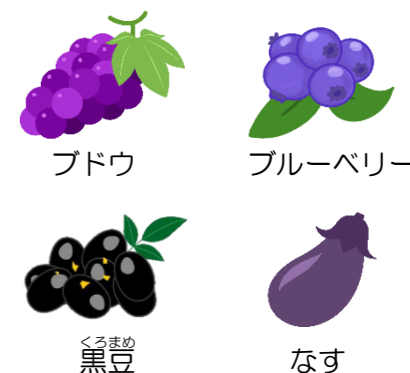
・ビタミンAを多く含む食材



「アントシアニン」

め つか ふせ 目の疲れを防ぐ

・アントシアニンを多く含む食材



ビタミンAは、油と一緒にとると、体に入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油で炒めたり、揚げ物にしたりして、効率よくとりましょう。



くろしお学園ホームページ
更新しています♪
「くろしお学園」で検索

