

毎月19日は食育の日 長倉小学校

10月

10月になって、やっと涼しくなってきましたね。今年は 新型コロナウイルス対策のため、教育活動に色々制限があ りました。給食でもおかわりが今までのようにできないた め、給食が残ってしまったクラスもあったかもしれません。 しかし、世界の中では、食事が満足にとれない国や地域も多 くあります。ぜひ毎日食事ができる幸せを心に、毎回の食事 を大切に、残さず食べる努力をしましょう。



REDZZZBES!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人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、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

たれる。 食べ物の「いのち」を そまつにしないため



食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作った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、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝のごき、おもり心を表すことができます。



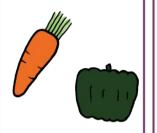
た もの つく はこ かたし なべ物を作ったり、運んだりするとき、私たちは たくさんの水やエネルギーを使っています。 さらに食 べ しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、 もきゅうかんきょう おお かった はんじん 地球環境に大きな負担となります。 食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります

10月10日は目の愛護デーです

秋は、食欲の秋・勉強の秋・運動の秋・そして読書の秋です。勉強や読書を楽しむのによい季節ですが、目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったりしてしまいます。バランスのとれた食事を心がけ、さらに目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。

目の健康と栄養

ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

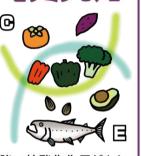
ビタミンB群



アニンを含むブルーベリーゼリーの献立です。しっかり食べ

て、またゆっくり目を休ませて、目をいたわりましょう。

ビタミンC、E



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

ルテイン

油で調理する まいたけ、かれいなどに 多く含まれています。 タく含まれています。 1 0月9日は、目の愛護デー献立を提供します。目の健康を 保つビタミン A が豊富なにんじんを使った「キャロットピラフ」ビタミン B 群が豊富な豚肉を使った「豚肉のアップルソースかけ」ビタミン C を多く含むキャベツ・赤ピーマンなど が入った「ビタミンサラダ」そして、目の疲れを防ぐアントシ

「さんまの塩焼き」をおいしくたべよう!!

2

さんまのせなか

をはしでおすと、

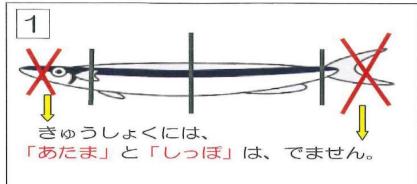
ほねがキレイに

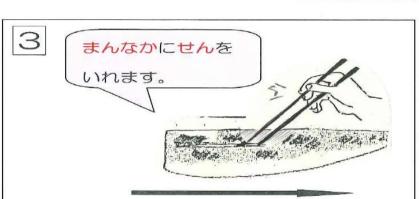
はがれます。

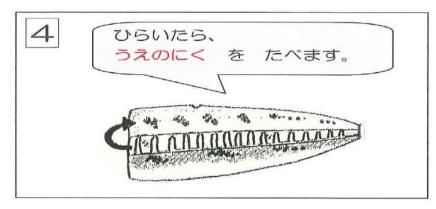
家でも丸ごと魚を食べてみよう!!

10月23日は、さんま名人献立とし て、さんまの塩焼きを給食で提供しま す。学校では事前に右記の資料を各クラ スに配って掲示します。

海のない埼玉県では、魚というと切り 身で売っていることが多いのですが、魚 を食べる食文化を持つ日本人として、魚 が上手においしく食べられるようにな りたいですね。今年はさんまが高くて、 さんまではなかなか練習ができないと 思いますが、ご家庭でも機会を作って、 切り身や開きでない魚でおいしく食べ られるようにしてみましょう。









体を丈夫にする

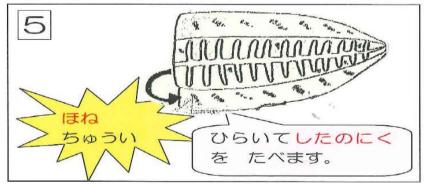


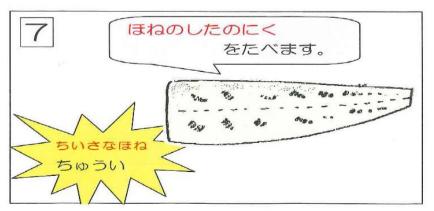
血や筋肉など体を作 る栄養が多いです。

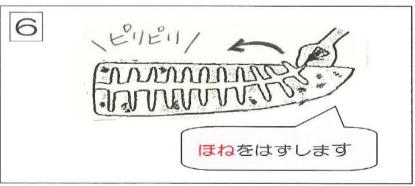
骨や歯を丈夫にする

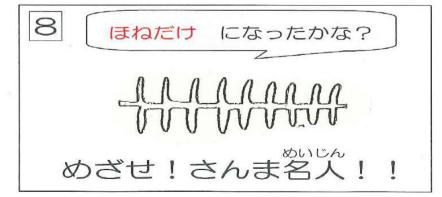


丸ごと食べられる小 魚にはカルシウムが 多いです。













魚の脂は血液をサラサラにし、血 管をきれいしてくれます。

