大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」いう言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和２）年度は約522万ｔと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020 年で年間約420万ｔ※2）の1.2倍に相当し、日本人１人当たり、おにぎり１個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※１：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」
※２：国連WFPによる食料支援

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和３年度版）

目の健康にビタミンAを！

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。10 を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん　ほうれん草　かぼちゃ　レバー　ウナギ　ギンダラ

～1年生が考えた給食の献立が登場します～

１年生は家庭科の学習に「献立づくり」という内容があります。

学習の目標は各食品群の食品を組み合わせて、栄養バランスのとれた献立を考えることです。そこで、目標とする献立は給食でも採用しやすく、ご飯を主食とする献立としました。各クラスの班で考えた中から６つの献立を１０月・１１月・１２月の給食に採用します。楽しみにしていてください。