

10月給食たより

天草市立本渡学校給食センター 文責 梶山

大切にしたい もったいないの心

日中はまだ暑い日が多いですが、朝晩は涼しくなり、暦の上では秋になりました。気温の変化から体調をくずしやすくなります。生活習慣を見直し、栄養のある食事をとることを心がけましょう。『食欲の秋』ということで、野菜や果物などたくさんの食材が旬をむかえ、おいしく食べられるのが楽しみです。

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



「もったいない」という言葉には、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となります。

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による食料支援量



2学期の給食が始まってすぐに新和中学校3年生のみなさんからメッセージカードをいただきました。そして給食ノートにも各学校の児童生徒のみなさんからうれしいメッセージをいただいています。あたたかいお心遣いに本渡学校給食センター一同感謝の気持ちでいっぱいです。さらに心をこめて給食づくりに努めます。今後も本渡学校給食センターをどうぞよろしくお願いいたします。