



# 10月給食だより

2024年10月  
小美玉学校給食センター

## 目の健康に役立つ食べ物とは？



10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※文部科学省「学校保健統計調査」。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？長時間にわたって近くのものにピントを合わせ続けると、水晶体というピントを調整している機能がぶくんだり、ものがぼやけて見えにくくなってしまいます。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。今月の給食には目に良い栄養素が豊富な献立もあります。目の健康を考えながらいただきます。

**ビタミンAを多く含む**

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

**β-カロテンを多く含む**

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく



## 小美玉市の認定農業者を紹介します！



7日(月)  
寺崎地区  
篠崎幸一さん  
品種：コシヒカリ

8日(火)  
野田地区  
大高昌明さん  
品種：ミルクQueen

9日(水)  
百里地区  
宮澤竜也さん  
品種：コシヒカリ

10日(木)  
与沢地区  
長島功さん  
品種：ふくまる

11日(金)  
竹原中郷地区  
市村常幸さん  
品種：コシヒカリ

◆今月は、日替わりで5人の認定農業者さんが作った3種類のお米を提供いたします。お米は品種ごとに特徴がありますので、違いを感じながら味わいましょう。

### <品種ごとの特徴>

- コシヒカリ**：お米特有の甘みと粘り気が強く、味、見た目のバランスが良いお米。
- ミルクQueen**：つやつやとした炊き上がり。もっちりしたやわらかめの食感。
- ふくまる**：ふっくらと炊き上がり、ほどよい粘りがある。

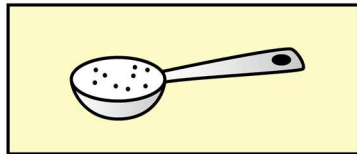


# 食育コラム ～食品ロスを減らそう!～

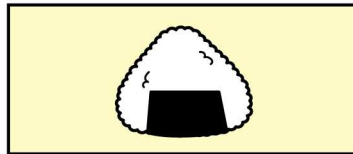


今月の給食目標は、「好き嫌いなくなんでも食べよう」です。好き嫌いをして食事を残すと体に必要な栄養素が不足するだけでなく、残った食べ物は『食品ロス』となり、それを処分するために環境に負荷がかかってしまいます。持続可能な社会にしていくためにも、食品ロスを減らすことは大切です。今月は食品ロスについて学びましょう！

皆さんは、食品ロスという言葉を知っていますか？まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どのくらいの量になるのでしょうか？



① おおさじ1ばい分



② おにぎり1こ分



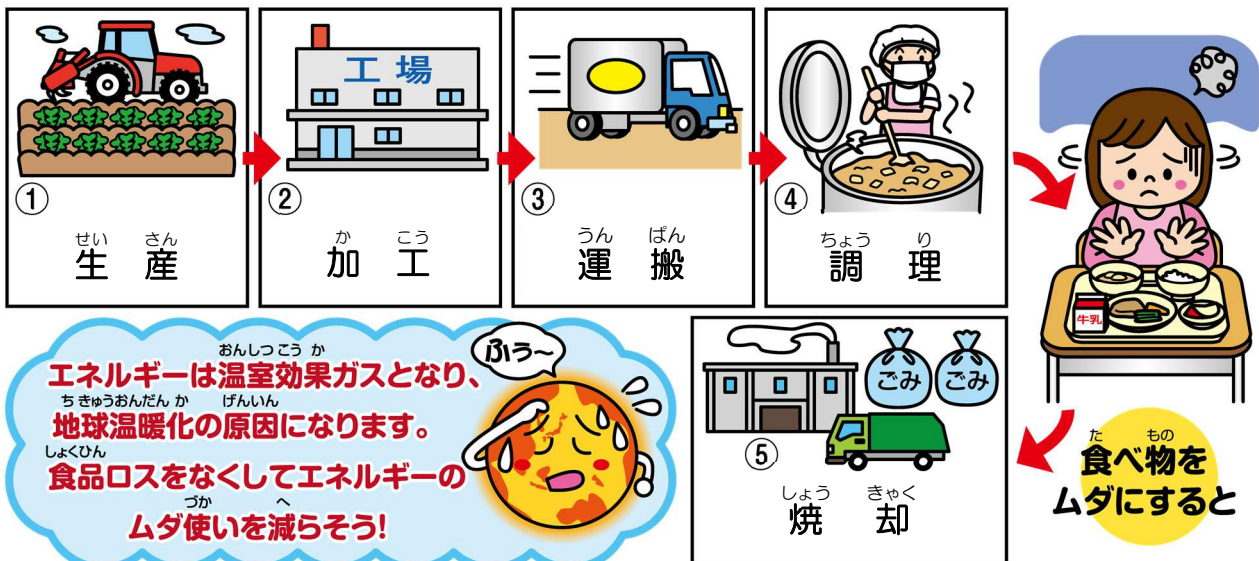
③ バケツ1ばい分

正解は②のおにぎり1こ分になります。

この量は少ないと感じる人もいないのでしょうか。しかし、日本の現在の人口は約1億2000万人です。一人の量はおにぎり1個でも、毎日1億2000万個のおにぎりが捨てられていると考えれば、たくさんの食べ物が無駄になっていると思いませんか？

そして、食品ロスを出すことは食べ物を無駄にするだけの問題ではありません。食べ物を作るためには、生産、加工、運搬、調理などでたくさんのエネルギーが使われます。しかし、食品ロスが起これば、その使われたエネルギーが無駄になってしまいます。

また、捨てられた食品はごみとなり、燃やすと二酸化炭素を排出し、地球温暖化の原因になります。さらに焼却後の灰の埋め立ても、環境に負荷をかけます。



好き嫌いなく何でも食べたり、毎日の給食を完食したりすることは食品ロスを減らすことにもつながります。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。出来ることから一つずつチャレンジして、私達が暮らす地球の未来のために食品ロスを減らしていきましょう！