



10月給食だより



令和8年度
中太閤山小学校



大切にしたい もったいないの心



「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、日本人一人当たり、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、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減

3つのコツ

※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

1 買い過ぎない 家にある食料をチェックし、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。
--	--	--

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。10を横に倒すと、目と盾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。その他に、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」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。ルテインとゼアキサンチンは目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素です。給食では、「目の愛護デー献立」を実施する予定です。



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



レバー ウナギ ギンダラ 卵（卵黄）

ルテインを多く含む



ほうれん草 ブロッコリー

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

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ パプリカ