



10月号

令和4年10月4日発行  
郡山市立穂積小学校

## 秋が深まってきました！

涼しい日が増え、過ごしやすい日が続いていますね。キンモクセイの香りがただよっていたり、夜には虫の声が聞こえたりと、秋の深まりを感じられるようになりました。

そして、秋に旬を迎える食材がこれからどんどん出てきます。食べ物でも「秋」を楽しむましょう！



## 目の愛護デー

「1010」を横にすると、人の顔にみえることから、10月10日は目の愛護デーと定められています。

近年は、パソコンやスマートフォンなどを使用する時間が増え、目に疲れを感じる人が多くなっています。目は一生ものの大切な器官です。日頃から目の健康づくりを心がけていきましょう。



目の働きを助ける栄養素  
「ビタミンA」をとろう！

にんじん    ほうれん草    かぼちゃ    ブロッコリー    レバー



## 10月の食育クイズ

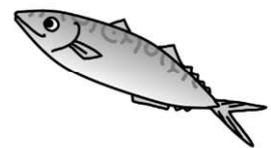
Q1 ハロウィンの時期には、店頭にかぼちゃが並びますね。さて、日本でかぼちゃが1番多く生産されている県はどこでしょうか？

- ① 北海道
- ② 茨城県
- ③ 鹿児島県



Q2 サバは1年中獲れますが、特に今の時期に獲れる「秋サバ」は脂がのって格別のおいしさ。サバを使ったことわざで正しいものはどれ？

- ① サバを読む
- ② 目からサバ
- ③ 猫にサバ



①：クイズの答えは、主に夏から秋にかけて収穫されます。北海道では、主に夏から秋にかけて収穫されます。全体のなかばの生産量の半分近くが北海道で生産されています。

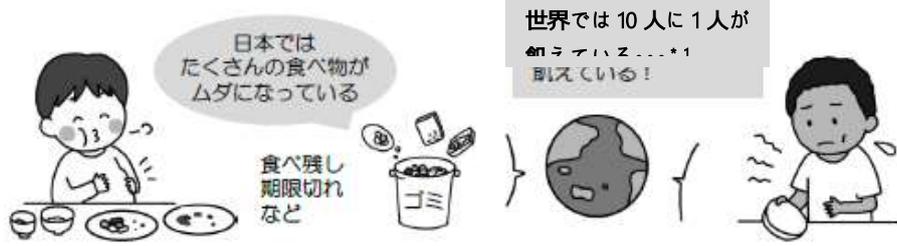
①：クイズの答えは、「サバを読む」です。サバは脂がのっておいしいので、脂がのっておいしいサバを食べて健康になるように、11月以降に数を減らすようにしてください。

# 食料のことにしよくりょうについてかんがえましょう

10月16日は、「せかいしよくりょう世界食料デー」です。

せかいじゆう世界中の食料問題についてかんがえ、その問題の解決に向けてこうどう行動しようという日ひで、こくれん国連が定めた日ひです。日本では、世界食料デーがある10月を「せかいしよくりょう世界食料デー月間」として、一人ひとりひとりが食料についてかん考える機会きかいをもう設けています。

さて、現在の日本や世界では、どのような食料問題しよくりょうもんだいが存在そんざいしているのでしょうか。食べ物たものを十分じゆうぶんに得ることがえ難しいむずか人が多くおほいる問題もんだいもあれば、大量たいりやうの食料しよくりょうを作つくって廃棄はいきしてしまっている問題もんだいもあります。どのような食料問題しよくりょうもんだいがあるかを調べ、そのためにまずしら自分がじぶんできることをかんがえて見みましょう。



## 食品ロスしよくひんの問題もんだいをかんがえてみましょう

10月がつは『食品ロス削減月間』です。食品ロスしよくひんとは、まだ食べられるのに捨てすてしまう食べ物たもののことことです。食べ物を捨すてることは、もったいない上に、環境かんきやうにも悪い影響わるを与あたえます。食品ロス削減月間しよくひんを機会きかいに、私たち一人ひとりひとりが、食品ロスしよくひんを減へらすためにできることをかんがえてみましょう。

### 食品ロスしよくひんは身近みぢかな問題もんだいです！

日本では、年間で522万トン\*2の食品ロスしよくひんが発生はっせいしています。これは、日本人1人あたり年間約41 kg\*2を捨すてている量りやうに相当そうします。世界の食料廃棄量せかいは年間約13億トン\*3で、人のためひとに生産せいさんされた食料しよくりょうのおおよそ1/3\*3を廃棄はいきしています。



食品ロスしよくひんの約半分やくはんぶんが家庭かていから出でていることを知しっていますか？  
食べ残りたのこや消費期限切れしょうひきげんぎなどによって捨すてられる食品しよくひんがあります。  
食品ロスしよくひんは一人ひとりひとりの意識いしきで減へらすことができます！

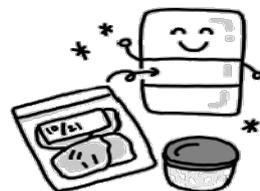
### 食品ロスしよくひんを減へらすためには？



食事をしよくひんするとき



料理しよくひんをするとき



保存しよくひんをするとき