

# 給食だより

10月号

令和3年10月  
郡山市立桑野小学校



## よく味わって食べましょう！

10月になり、秋風が爽やかに感じられる季節になりました。

さて、いろいろな食べ物がおいしいこの季節。

みなさんは、どのような秋の味覚を味わいましたか？

「味わう」ことは、「味」を感じるだけではありません。

目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。

目からは色や形、耳からは食べたときの音、鼻からは香り、口や手からは食べ物の食感や温度を感じられ、それがおいしさに繋がっています。体の様々な感覚を使って味わうことで、心の満足感も得られます。

旬の食べ物が多いこの時期に、ぜひ様々な感覚を働かせて、食事をしてみましょう。



## 目の愛護デー

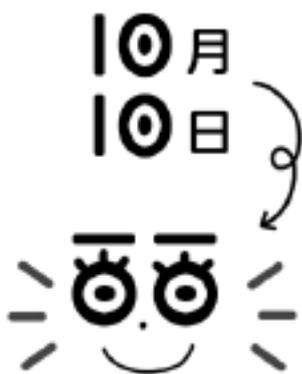


数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日になりました。

みなさんは普段、目を大切にしていますか？

長い時間テレビを見たり、ゲームをしたり、暗い場所で本を読んだりしていませんか？

ぜひ、この機会に自分の生活をふりかえてみましょう。



### 目によい食べ物

#### アントシアニン

を多く含む食べ物



なす・ブルーベリーなど

#### ビタミンA

を多く含む食べ物



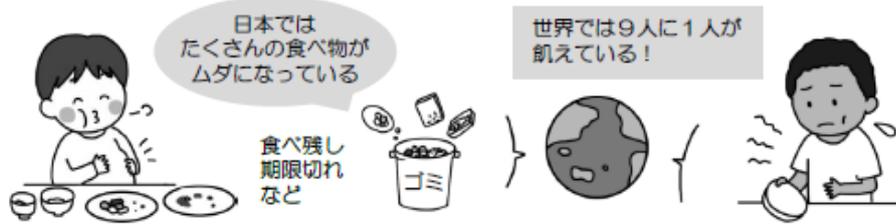
にんじん・モロヘイヤ・ほうれん草など

# 食料のことについて考えましょう

10月16日は、「世界食料デー」です。

世界中の食料問題について考え、その問題の解決に向けて行動しようという日で、国連が定めた日です。日本では、世界食料デーがある10月を「世界食料デー月間」として、一人ひとりが食料について考える機会を設けています。

さて、現在の日本や世界では、どのような食料問題が存在しているのでしょうか。食べ物を十分に得ることが難しい人が多くいる問題もあれば、大量の食料を作って廃棄してしまっている問題もあります。どのような食料問題があるかを調べ、そのためにまずは自分ができることを考えて見ましょう。



## 食品ロスとは？

「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに、食べる人がおらず、捨ててしまわれる食べ物のことです。

日本はこの食品ロスが多いことが問題となっており、年間では約612万トン廃棄しています。これは、日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることになります。

食品ロスを減らすために、私たちには何ができるのでしょうか？

### 給食のとき



### 料理をするとき



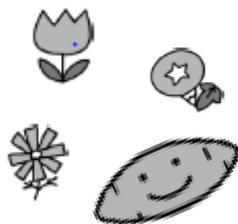
### 外食をするとき



## 10月の食育クイズ

Q1 さつまいもには、どのような花が咲くでしょうか？

- ① チューリップに似た花
- ② アサガオに似た花
- ③ コスモスに似た花



Q2 日本の食品ロスの量は、一人あたり毎日どのくらいのご飯を捨てていることになる？

- ① ご飯1粒分
- ② スプーン1杯分
- ③ お茶碗1杯分



クイズの答え：②  
さつまいもはアサガオと同じ、セリカオ料の仲間。アサガオに似た花を咲かせます。

クイズの答え：③  
日本人1人あたり、お茶碗1杯分のご飯を捨てていることとなります。