

給食だより

10月号



郡山市立小山田小学校

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も、まだまだこれから出てきます。

食べ物でも「秋」を楽しみましょう！



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も少なくありません。

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。



目の動きを助ける栄養素

「ビタミンA」をとろう！



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



うなぎ



レバー



10月の食育クイズ



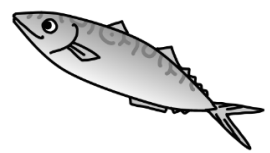
Q1 ハロウィンの時期には、店頭にかぼちゃが並びますね。さて、日本でかぼちゃが1番多く生産されている県はどこでしょうか？

- 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



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

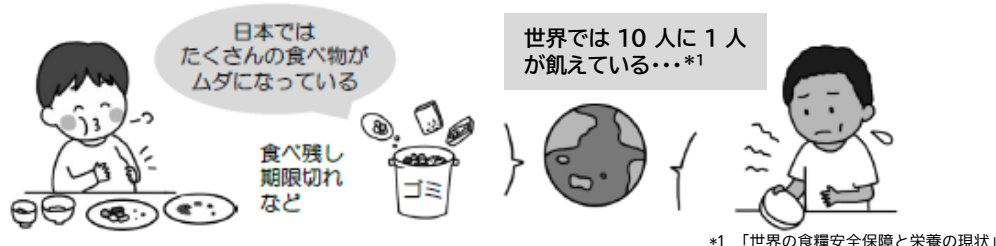
クイズの答え：①
「サバを読む」と言うようにあります。サバは脂がややく、焦いで数えて売らなければならないため、いかに加減に数を数えることが大切です。

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。



食品ロスの問題を考えてみましょう

10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。食べ物を捨てることは、もったいない上に、環境にも悪い影響を与えています。食品ロス削減月間を機会に、私たち一人ひとりが、食品ロスを減らすためにできることを、考えてみましょう。

食品ロスは身近な問題です！

日本では、年間で522万トン*2の食品ロスが発生しています。これは、日本人1人あたり年間約41kg*2を捨てている量に相当します。世界の食料廃棄量は年間約13億トン*3で、人のために生産された食料のおおよそ1/3*3を廃棄しています。



*2 総務省人口推計（2020年10月1日）令和元年度食糧需給表（確定値） *3 FAO（国産連合食糧農業機関）



食品ロスの約半分が家庭から出ていることを知っていますか？ 食べ残りや消費期限切れなどによって捨てられる食品があります。
食品ロスは一人ひとりの意識で減らすことができます！

食品ロスを減らすためには？



食事をするとき



料理をするとき



保存をするとき