



# 食育だより

3 すべての人に健康と福祉を

2024  
10. 11  
高瀬中  
保健室

## ～10月は「目の愛護月間」です～

ICT 機器使用の機会が多いと、目の負担は増加します。使用時間や使用環境、使用体勢などの注意点に加え、目に良いとされる食べ物も意識的に摂って、目の健康を見直していきましょう。

### ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。

油で調理すると吸収が高まります。

【緑黄色野菜・

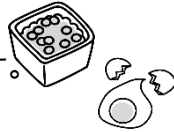
レバー・卵黄】



### ビタミンB群

ビタミンB1やビタミンB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲労回復に効果があります。

【豚肉・卵・ごま・豆類】



### ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。

【緑黄色野菜・果物・いも類】



### DHA

目の神経に多く存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が大切です。

【いわし・さんま・

さばなどの青魚】



給食で

## 不思議と残ってしまう麦ご飯

あさか舞ご飯の日に比べると麦ご飯の日は、ご飯の残りが多めという印象があります。確かに、あさか舞ご飯はつやがあり、食べても舌触りがなめらかでとてもおいしいです。しかし麦ご飯にも体が喜ぶ効果・効能があるのです。

＝麦ご飯に含まれる麦は大麦です。大麦には次のような効果が期待されています＝

- 骨粗鬆症予防：豊富なカルシウム
- 高血圧予防：カリウムも豊富
- 腸内環境を整える、糖尿病予防、がんなどの生活習慣病の予防：水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランス良く含まれています。

食物繊維は美容にも関係しているよ！

## ～10月は「食品ロス削減月間」です～

今月の給食実施日における食品ロス削減デーは、

10月8日(火)、10月29日(火)です。

考えてみよう！なぜ「食品ロス削減」が必要なのだろう…

物価の大幅な値上がりにより、同じ1,000円でも買える数や量が減っていること、みなさんはそんな現状を知っていますか？

学校給食も同じです。材料費の値上がりで、献立作りや発注等の苦勞が多い中、栄養士さんたちはやりくりをしてくださっています。

9人に1人が  
飢饉に苦しんでいます

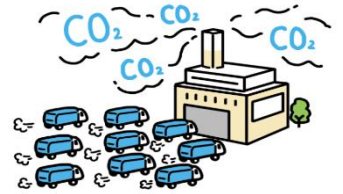
世界には1日に約20gも食べることができない子どもたちが大勢いることをみなさんは知っていますか。

開発途上国では、貧困や気候変動、紛争などによって、食料不足が深刻な問題になっています。

水分を多く含む食品の焼却には多くのエネルギーが必要なうえ、処理費用も掛かります。また、焼却時には大量の二酸化炭素が排出され、焼却後の灰を埋め立てる土地の問題も発生します。

食品ロスを100トン削減できれば、46トンもの二酸化炭素を削減することができるのですよ。

ゴミ処理費用が増大、CO2排出で環境にも影響



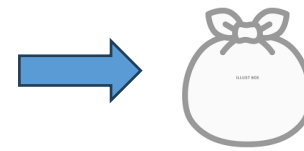
考えてみよう！食品ロス削減のために何ができるのか…

例えば、家庭ではこんなことができるよ！

☆コンポストの利用☆



生ゴミは燃えるゴミに出さずにコンポストに捨てると…



家族3人で約買い物袋1個分のゴミに収まります。(ゴミ出し1回分)

☆配膳室からは、小林さんがメッセージを

送ってくれていますよ☆

