

10月給食だより

令和4年 9月28日
 荒川区立第七中学校
 校長 奥秋 直人
 栄養士 石井 康子

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1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となります。

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」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※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

食品ロス削減 3つのコツ

<h3>1 買い過ぎない</h3> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<h3>2 作り過ぎない</h3> <p>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。</p>	<h3>3 食べ残さない</h3> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	---

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆ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。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

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。

荒川区では学校給食を取り巻く環境の変化に的確に対応し、より質の高い、安定した学校給食を実施し、食育に対しても更なるレベルアップを図るとともに、保護者負担の軽減を目的として平成20年から公費による「食育推進給食」を実施しています。例年では3回行っていましたが、今年度は食材費の高騰などにより追加として10回補助（中学生1人当たり1食330円×10回＝3300円）を行うこととなりました。