

# 10月食育たより

令和2年  
松原第六中学校  
食育推進室

だんだん暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。食事をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

秋には、十五夜と十三夜のお月見があります。月見団子や、季節の食べ物をお供えし、月をみながら農作物の収穫に感謝する日です。



## 10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。目の健康について考える1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしやすくなります。



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。



## 保健委員会でおかず残量調べを行いました!

9月8日~10日の3日間、給食のおかず残量調べをクラス別で行いました。

残量がない食缶もあり、みなさんよく食べてくれていると思います。

給食の量は、全国の中学生に必要な栄養素の平均値から設定されているため、

実際に必要な量は一人ひとり異なります。自分で食べることができる量を判断

することも大切です。苦手なものは一口でも食べられるといいですね。

## 結果発表

1位	1年2組 (残量 0g)
2位	1年3組 (残量 80g)
3位	3年4組 (残量 120g)

## 地球に優しい食生活を!

16日は、国連「世界食糧デー」です。現在、世界では11人に1人が食事をしたくてもできず、飢えて苦しんでいます。一方で、世界では食べ物の1/3が廃棄されています。まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。日本では年間で約612万トン\*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。30日は「食品ロス削減の日」となっています。食品ロスを減らすために、給食や家で食事の食べ残しを減らしましょう。

\*農林水産省・環境省「平成29年度推計」