

# 10月給食だより

## 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になります。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

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <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>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <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>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <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。

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

## 環境にやさしく！エコ名人クイズ

食べ物や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、環境にやさしいエコ名人になろう!



### Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。

<p>① 必要な物を使いきれ的分だけ買う</p>	<p>② 商品はなるべく奥の方から取る</p>	<p>③ 食べきれなくても安い物を買いだめする</p>
--------------------------	-------------------------	-----------------------------

### Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。

<p>① 大根やかぶの葉は使わずに捨てる</p>	<p>② 鍋でお湯をわかすときはふたをしない</p>	<p>③ パスタをゆでるときに具材も一緒にゆでる</p>
--------------------------	----------------------------	------------------------------

### Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう?

<p>① 油のついてるもの</p> <p>A 布や紙でふきとる</p> <p>B 洗剤をつけてこする</p>	<p>② 洗う順番</p> <p>A 汚れの少ない物から</p> <p>B 汚れの多い物から</p>	<p>③ 生ゴミの捨て方</p> <p>A 水分をよくふくませる</p> <p>B 水けをよく切る</p>
--	--	---

### Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう?

から言葉を選んで、[ ]に記号を書きましょう。

[ ]を燃やすために多くの[ ]が使われ、[ ]が排出されます。これが[ ]につながり、世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

- ア. 二酸化炭素    イ. 食べ残し    ウ. 地球温暖化    エ. 燃料



**こたえ** Q1= ① (商品は手前から取ることで売れ残りが防げる/食べられる量の買い物をする) Q2= ③ (葉など食べられる部分は捨てずに使う/お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをしないと、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる) Q3= ①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため) Q4= [イ] [エ] [ア] [ウ]