

食育だより

令和4年度 10月号
 調布市立富士見台小学校
 校長 内藤みゆき
 管理栄養士 落合 嘉子

今月も「目の愛護デー」や「世界食糧デー」「食品ロス削減の日」など、食に関わりのある日がたくさんあります。食を学ぶ貴重な機会ですので、給食でもいろいろな工夫をしていきたいと思っています。ぜひ、ご家庭でも話題にしてください。

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522万トン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420万トン※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

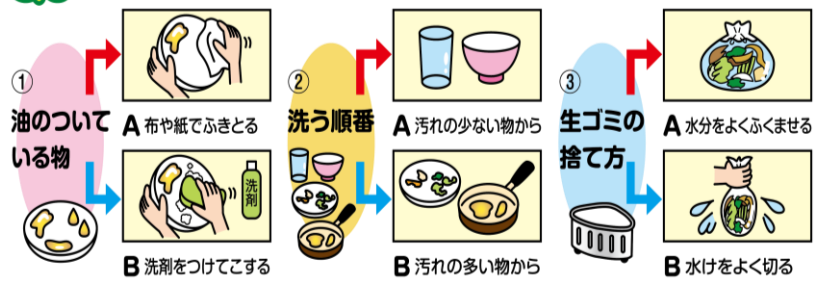
Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



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。



Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？



こたえ Q1=①（商品は手前から取ることによって売れ残りが防げる／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）

食品ロス削減 3つのコツ

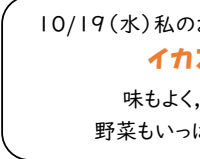


今月の『先生のおすすめ献立』インタビュー♪

教職員がおすすめしてくれた献立を給食で実施しています。当日の先生たちのメッセージ動画を子ども達も楽しみにしてくれています。



10/3（月）私のおすすめ献立は
焼きチーズカレー と **シャインマスカットゼリー** です。
 チーズとカレー、旬のシャインマスカット、どちらも美味しいです♪



10/19（水）私のおすすめ献立は
イカステーキ と **ひつまみ** です。
 味もよく、岩手県の郷土料理のひつまみは野菜もいっぱい、栄養バランスもバッチリです！

2-1担任・佐々木先生



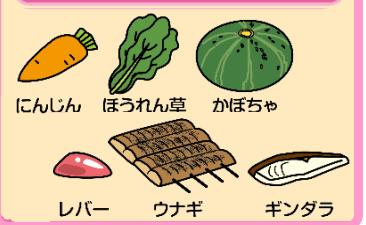
10/25（火）私のおすすめ献立は
鶏ごぼうピラフ と **ゆで野菜のドレッシングソース**
 と **大豆入りミルクスープ** です。
 今年の4月より富士見台小学校の調理室でお仕事をしています。前任校の献立をおすすめとして選びました。

調理員・仲野さん

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



※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。