



10月食育だより

令和5年10月
南砺市立城端中学校

秋らしくなってきました。新米がとれ、野菜、果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



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、世界中で飢えに苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（2020年で年間約420万トン^{※2}）

の1.2倍に相当し、日本人一人当たり、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。

みなさんは、給食を残さず食べていますか。苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が短くなったりなど、様々な理由で残している人はいませんか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。

給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養のバランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっているので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるように心がけましょう。

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

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



食べ物はもとは生きて命をもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

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。