



給食だより

10月号 さいたま市立新開小学校

家庭数

朝夕涼しくなり、少しずつ秋らしさを感じられるようになってまいりました。秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」と言われるように、何をするにも気持ちよい季節です。それと同時に季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、秋を元気いっぱいにご過ごしましょう。

●10月は「世界食料デー」です。

10月16日は、国連が制定した「世界食料デー」。世界の食料問題について考える日です。日本では、10月の1か月間を「世界食料デー」としています。世界の飢餓人口は8億2000万人以上（2018年）とみられ、世界総人口のおよそ9人に1人が飢餓に直面しています。2017年の世界の食料援助量が約380万トンであったとされる一方で、日本の食品ロスは1年間で約643万トン（平成28年度推計値）であるとされています。つまり、日本では世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられているのです。



10月16日は
世界食料デー



買い物の前に
食品の在庫を
確認！



●食品ロスを減らすために…「期限」の違いを正しく理解しよう。

似ているけれど全然違う

消費期限と賞味期限

消費期限
品質の劣化が早い食品に表示される。「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は食べない方がよい。



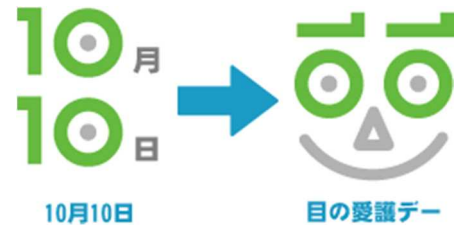
賞味期限
品質の劣化が比較的遅い食品に表示される。「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。



●10月10日は「目の愛護デー」です。

10月10日「目の愛護デー」は、数字を横にすると目と眉の形に見えることから制定された記念日です。

食べ物に含まれる栄養成分には、目によいのはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られるビタミンAをはじめ、植物の色素アントシアニンも目の疲れに有効であると言われています。



ビタミンA

ビタミンAは目の乾燥を防ぐ等、目の健康には欠かせない栄養素です。にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜にはβカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。



アントシアニン

アントシアニンは、ブルーベリー、なすなどに含まれる色素成分のことで、目の疲れを和らげ、視力回復効果があるとされています。



☆10月9日の給食には「目の愛護デー」にちなんで「にんじんピラフ」、「ブルーベリーゼリー」が登場します。

●10月15日は「世界手洗いの日」です。

新型コロナウイルス感染症をはじめとするあらゆる感染症の予防には「石けんを使った手洗い」がとても大切です。これから寒くなり、水が冷たく感じられると手洗いが疎かになりがちですが、石けんを使った丁寧な手洗いを今後も心がけましょう！



①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。