

# ランチルーム



令和5年10月  
三角中学校

秋分の日が過ぎ、暦の上では秋となりました。スポーツ、読書、芸術、そして食欲の秋がやってきました。昼は暖かく、朝夕は冷え込む季節ですが、この温度差が秋のおいしい食べ物を作り出します。給食でも旬の食材を多く取り入れています。食事からもいろいろな秋を楽しみましょう。体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけ、充実した日々を送りましょう。

## 10/10 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎがあげられます。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。目の健康には、日頃の生活や姿勢なども関係しますが、食べ物も関係しています。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。目は一生使う大切なものなので、この機会に目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きく関わっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



### 多く含まれる食品 ビタミンA



色の濃い野菜にはカロテンが多く入っています。カロテンは体の中でビタミンAと同じ働きをします。油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

その他にも、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEが目を健康に保つために働きます。

### 多く含まれる食品 ビタミンB群



ビタミンB<sub>1</sub>とビタミンB<sub>2</sub>が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。

### 多く含まれる食品 ビタミンC



ビタミンCは、目の老化防止、白内障予防などに効果があります。

### 多く含まれる食品 ビタミンE

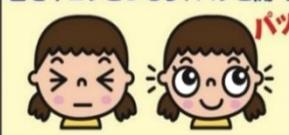


ビタミンEは、活性酸素から体を守ったり、老化を予防する働きがあります。

◎魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは目の疲労回復などに効果があるといわれています。また、たんぱく質は体の構成成分なので欠かすことはできません。

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



# 食へ物を大切にしよう 10月 食品ロス削減月間

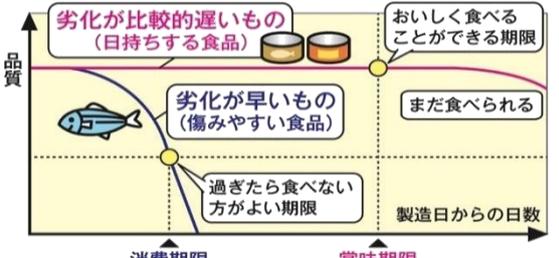
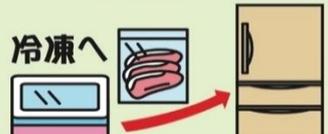


皆さんは、給食を残さず食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、様々な理由で残している人がいるかもしれません。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

毎年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。食品ロスとは、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で、日本では年間で約523万トン\*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約114g)を、毎日捨てていることとなります。世界中の国で、食品ロスを減らすための取り組みが行われています。食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切です。できることから始めてみましょう。 ※農林水産省・環境省「令和3年度推計」



## ○ 食品ロスを減らすために何ができる？

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p> 	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p> 
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p><b>消費期限と賞味期限のイメージ</b></p> 	 <ol style="list-style-type: none"> <li>①食品を種類ごとに分ける。</li> <li>②それぞれの置く場所を決める。</li> <li>③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。</li> <li>④ストックのルールを決める。</li> </ol>
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> 	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p> 

## 『とばせアグリグループ』様より、新米「早期米コシヒカリ」をいただきました！

9月15日に、「とばせアグリグループ」様より、戸馳産の新米「早期米コシヒカリ」を寄贈していただきました。さっそく9月の19日と20日の給食で提供しました。

早期米ということで、他の地域よりも早い時期から米作りが行われ、8月に収穫されたお米です。戸馳地域で大切に育てられたお米をおいしくいただきました。

とばせアグリグループの皆様、ありがとうございました。

