



令和 3 年度
宇都宮市立豊郷中学校



さわやかな澄み切った秋空が広がる季節になりました。朝晩も涼しくなり、日中も過ごしやすい気温になり、体も動きやすく感じますね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができるよい時期です。

そして、食の分野では何といっても「実りの秋」です。お米に野菜、くだもの、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。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、収穫の味を感じてください。給食でも子どもたちに食を通して、丁寧に季節を味わう心を育てていきたいとおもいます。

||||||| **考えよう！食品ロス** ～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～ |||

食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年 600 万トン以上もの量が出ています。日本人 1 人あたり、毎日お茶碗 1 杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2019 年で年間約 420 万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食べ物の「いのち」を 粗末にしないため



食べ物はもとは生きていのち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。食べ物を無駄にしないことで、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 まもっていくために



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、無駄なごみを減らし、地球を守っていくことになります。

みんなで考え、 自分たちでできること



9 月のある日の給食のご飯の残食の写真です。直前まで、みなさんの食事として食べていたものが、食べ残すことにより、ごみになってしまいます。

毎日の給食では・・・

- ★クラスに配られた給食は一度、全部配ろう！
- ★食べる時間をしっかりととり、苦手なものでも一口は食べてみよう！

10月10日は「目の愛護デー」 ～目を大切にしよう！～

★「見る力」を育てるポイント

① 明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、
夜は電気を消して
暗い部屋で寝ましょう。



② 広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、
脳の発達を促します。



③ いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、
小さいもの大きいもの、
遠くにあるもの近くにあるものなど
いろいろなものを見る体験が
目のよい刺激になります。

④ テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見ていると視力に左右差が出ることも。また携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、気をつけましょう。



★目に良いもの

目に良いビタミンの他、魚に含まれる DHA やブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です！

●**ビタミンA**

目の乾燥を防ぎ、働きをよくします。
（緑黄色野菜・レバー・バター）

●**ビタミンB1**

目の神経の働きを正常にします。
（レバー・豚肉・ごま・大豆）

●**ビタミンC**

目の充血を防ぎます。
（緑黄色野菜・果物・芋類）