

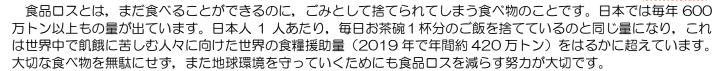
令和3年度 宇都宮市立豊郷中学校



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季です。

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んでいきたいとおも 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「目の愛護元一」 ~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。



#### 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。

### 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。



# 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)