



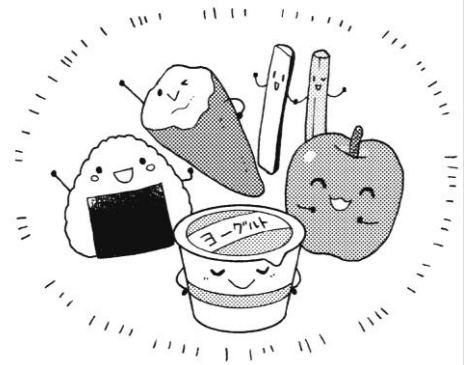
宇都宮市立陽光小学校
おうちのひととよみましょう



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



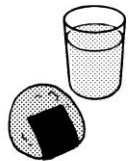
間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



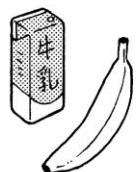
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



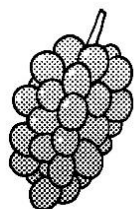
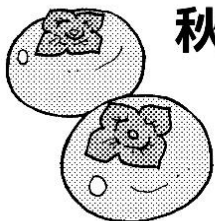
スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



秋においしい旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。



食品ロスについて考えよう

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。FAO(国際連合食糧農業機関)の報告書によると、世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食料が、毎年廃棄されているそうです。日本でも1年間に約612万トン(2017年度推計値)もの食料が捨てられており、これは東京ドーム5個分とほぼ同じ量です。日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。

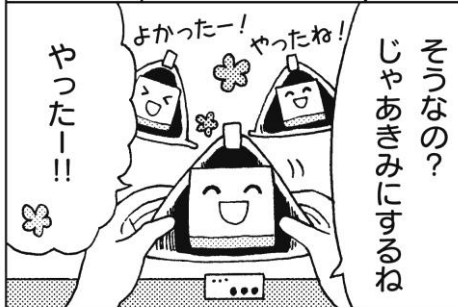
現在、地球上には約77億もの人々が生活していますが、途上国を中心に8億人以上(約9人に1人)が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいます。その一方で、先進国では余った食料がまだ食べられるのに捨てられているのが現状です。日本の食料自給率は先進国の中でも低く、多くの食べ物を海外からの輸入に頼っています。しかしながら、多くの食品ロスを生み出しているという状況は、社会全体で解決していかななくてはならない課題の一つです。

家庭から発生する食品ロスを削減するためには、一人一人が行動を変えていくことが重要です。それでは、私たちは日常生活でどのようなことに気をつければよいのでしょうか。実は、そんなに難しいことはありません。買いすぎをなくすために、買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認する、食べられる分の料理を作る、といった、日常生活のちょっとした配慮で食品ロスは削減できます。できることから始めてみましょう。

すぐ食べるなら手前から



何となく新しい方がよくて……
すぐ食べるのに!?



ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。

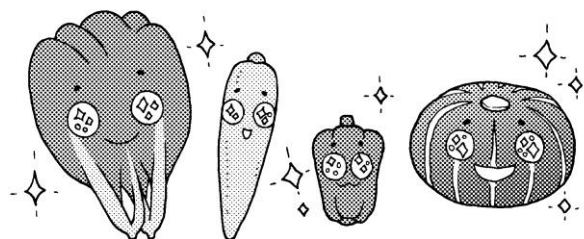


リデュース Reduce	マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。
リユース Reuse	くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。
リサイクル Recycle	資源として再生利用することです。

そのほかの「R」

リフューズ (Refuse/断る)
リペア (Repair/修理して使う)

10月 10日は 目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。