



宇都宮市立陽光小学校

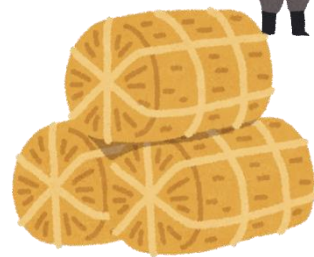
おうちのひととよみましよう

「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。食べ過ぎに気を付けて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

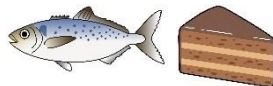
おいしい新米の季節になりました

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、食べましょう。



賞味期限



消費期限

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ。

過ぎてしまったら食べないでね。

賞味期限と消費期限を知ろう

食品には、賞味期限が表示されているものと、消費期限が表示されているものがあります。未開封の場合、賞味期限はおいしく食べることでできる期限で、消費期限は安全に食べられる期限(過ぎたら食べないほうがよい期限)です。

10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。

～目に良い栄養素～

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぎます。油で調理すると吸収率が高まります。



(卵黄・レバー・緑黄色野菜など)

ビタミンB群

ビタミンB1は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れをとるのに効果的です。



(豚肉・卵・豆類など)

ビタミンC

目の充血や疲れを防ぎます。



(緑黄色野菜・果物・芋類)

DHA

視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。



(いわし・さんま・さばなどの青魚)

おにぎりの日

10月7日(火)は、おにぎりの日でした。それぞれ目標を決めて、お家の人と計画を立てて取り組みました。



「初めて一人でおにぎりを作った。」「食材の意外な組み合わせが、とても美味しかった。」「おにぎりの具が、中からはみ出ないように作るのが大変だった。」など、様々な感想がありました。11月18日(火)は、お弁当の日です(牛乳は出ます)。おにぎりの日には、できなかったことに挑戦し、美味しいお弁当を作れるように、しっかり計画を立てましょう。

日本の食品ロスは年間464万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間464万トン(令和5年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人一人が食品ロスの問題に向き合う必要があります。

今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。



給食を残さずに食べる



手前の商品を買う



必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する



Happy Halloween



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。ハロウィンでは、シンボルとしてかぼちゃが使われています。

10月31日はハロウィン給食です。楽しみにしていてくださいね。

