

知食だより

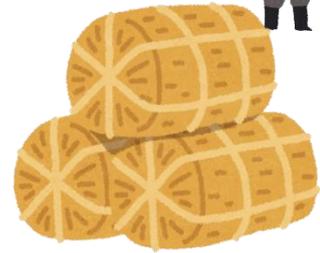


宇都宮市立陽光小学校

おうちのひととよましよう

「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

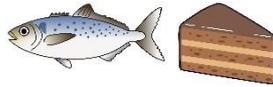


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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、おいしく食べましょう。



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。賞味期限はおいしく食べることのできる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べないほうがよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

10月10日は「目の愛護デー」

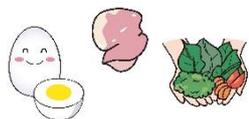
2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。

元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。

～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

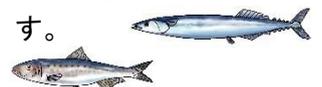
目の充血や疲れを防ぎます。



(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)

えんぶん す ちゅうい 塩分のとり過ぎに注意

えんぶん (ナトリウム) はからだ ひつよう せいぶん ですが、とり過ぎの状態が続くと、しょうらい こうけつあつしょう しんぞうびょう せいかつ 習慣病の危険が高まります。

濃い味になれると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、しょうらいけんこう 生活を送ることにつながります。えんぶん をとり過ぎないように、気を付けましょう。

げんえん 減塩にチャレンジしてみよう

<p>えんぶん りょう し 塩分の量を知ろう</p>  <p>コンビニなどで食品を買うときは、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。</p>	<p>た かた くふう 食べ方を工夫しよう</p>  <p>ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、えんぶんりょう を減らせます。</p>
<p>さんみ い だしや酸味を生かす</p>  <p>昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。</p>	<p>カリウムをとる</p>  <p>カリウムは、えんぶん (ナトリウム) を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。</p>

にほん しょくひん ねんかん まん 日本の食品ロスは年間470万トン

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470万トン(令和4年度推計)です。これは、一人当たりがお茶碗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。

きょう しょくひん へ ほうほう 今日からできる食品ロスを減らす方法

ひとり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。



きゅうしょく のこ た
給食を残さずに食べる



てまえ しょうひん か
手前の商品を買う



ひつよう ぶん か
必要な分だけ買う



まげんひょうじ ただ りかい
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。

今月のハロウィン給食は、お話し給食とコラボした献立です。楽しみにしていてください。

