

10月 給食だより

令和6年度
山梨市教育委員会

食料のことについて考えましょう

10月16日は、国連が定めた「世界食料デー」です。世界中の食料問題について考え、その問題の解決に向けて行動しようという日です。日本では、世界食料デーがある10月を「世界食料デー」月間とし、一人ひとりが食料について考える機会を設けています。現在の日本や世界では、どのような食料問題が存在しているのか考えてみましょう。

食品ロスを減らそう



みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか？まだ食べられるのに捨てられている食品のことをそう呼びます。日本の1年間の食品ロスは年間「約472万トン」（「食品ロス量（令和4年度推計値）」農林水産省）で、1人1日当たり約103gの計算になります。山梨市学校給食センターにおいても、残食量の多い日があります。1人の残す量が少しでもそれが集まれば多くの食品ロスになってしまいます。（例 9月6日の残食量合計101.2kg、1人当たり約40g）

給食は、成長期にあるみなさんの健康や発育のために栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには、多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずになるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

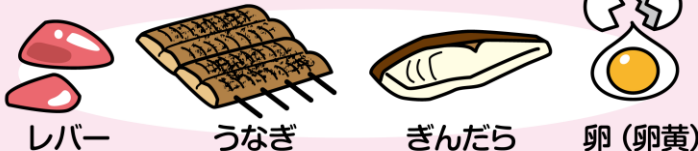
目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康にかかわる栄養素や機能成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ