

きゅうしょくだより

令和4年9月30日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、涼しくなり運動にも適した季節です。食事、運動、睡眠に気を配り、健康な体作りをしましょう。



10月16日は「世界食糧デー」

「世界食糧デー」は、世界の食糧問題を考える日として、国連によって制定されました。「すべての人に食料を」というテーマを掲げ、ひとりひとりが協力し合い、世界に広がる飢餓問題(食べ物が足りずに健康に悪影響が出ること)を解決していくことを目指しています。

日本は飽食の国といわれ、毎日大量の食べ物が余って捨てられています。これを「食品ロス」といいます。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくらたり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロスは約643万トンです(平成28年度推計値)。これを1人あたりに換算すると、毎日茶わん約1杯分(約139g)のご飯を捨てていることとなります。これは、年間約51kgになり、1人当たりの米の消費量と同じくらいです。





すぐにできる！ 食品ロスを減らす方法

しょくひん

へ

ほうほう

第68回

1. 残さず食べよう！

家でも学校でも、食事を残さず食べることが大切です。

量が多すぎて食べられないときは、最初から盛り付ける量を減らしたり、保存できるものは翌日に食べたりするなど、工夫してみましょう。

2. 買いすぎない！

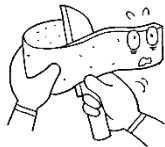
特売品だから…、新発売だから…と、食べ物を買すぎてしまうと、食べ切れずに腐らせてしまう原因になります。買い物前に食品の在庫をチェックするのも、買いすぎ防止に役立ちます。



3. 野菜の切り方を工夫しよう！

料理をするときに野菜の皮を厚くおいたり、へたを取り過ぎたりするなど、食べられる部分まで捨てていませんか？

たとえば「にんじん」は、皮をおかなくてもおいしく食べることができます。



4. 「期限」の違いを知ろう！

消費期限＝「安全に食べられる期限」です。期限を過ぎたら食べないほうがよいでしょう。

賞味期限＝「おいしく食べられる期限」です。品質低下が遅い食品に表示されるので、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



シリーズ 栄養素を知ろう♪

ビタミンB1

ビタミンB1は、摂取した糖質を分解し、エネルギーに変えるときに必要な栄養素です。糖質と一緒にとることで脳にエネルギーが送られ、集中力や記憶力アップにつながります。他にも、皮膚や粘膜の健康維持、筋肉疲労の回復、神経機能を正常に保つ働きなどがあり、健康な身体機能を保つためにとても重要な栄養素です。

一緒に食べて吸収率アップ？！

ねぎやニラに多く含まれる「アリシン」という成分は、ビタミンB1の体内への吸収率を高めます。



ビタミンB1を多く含む食品

