きゅうしょくだより 10 月

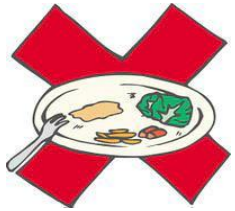
令和 3 年 9 月 30 日
墨田区立菊川小学校
家　庭　数　配　布

だんだんと秋が深まってきました。10 月は暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく体調管理が必要です。食事から栄養をしっかりとって体調を整えるようにしましょう。

10 月 30 日は食品ロス削減の日

「食品ロスの削減の推進に関する法律」【食品ロス削減推進法】が 2019 年 10 月 1 日に施行され、10 月は「食品ロス削減月間」、10 月 30 日は「食品ロス削減の日」となりました。世界で生産される食料は年間約 40 億トン。そのうち廃棄される量は約 13 億トンと、生産量の約 3 分の 1 にもなります。一方で、世界の人口の約 11%にあたる約 8.2 億人が飢えに苦しんでいます。もし、13 億トン廃棄せずに利用すれば、飢餓に苦しむ人を助けられる可能性があります。

もし世界中で食料の 3 分の 1 を捨てなければ……
○日本の四国にあたる面積の森林がムダにならない
○76 億人が 30 年間飲める水の量を節約できる



日本と世界で食品ロスがどれだけあるの?

世界ではまだ食べられる食料が 13 億トン／年廃棄

そのうち日本では 612 万トン／年廃棄している

↓

1 年間の食品ロス
東京ドーム約 5 杯分

国民一人あたり毎日お茶碗 1 杯分の食料を捨てていることになります。

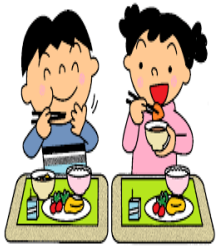
毎日の暮らしで食品ロスを減らすには

スマートショッピング→必要な食材を事前に把握し、計画的に買う。
スマートクッキング　→作り置き冷凍など保存法を工夫し食材を使い切る。
スマートイート　　→自分の食べられる量を盛り付け、残さない。

食品ロス削減で効果がでること

温室効果ガス→ムダな食品の生産の削減は製造過程で発生する温室効果ガスの削減につながる。
廃棄物の発生→大量消費のの削減は、廃棄物の発生抑制につながる。
水資源の確保→食品のムダな生産をなくすことで生産で使用される水の量を削減できる。

皆さんは給食を残さず食べていますか?苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、様々な理由で残している人がいるのではないでしょうか？しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしてもそれが集まれば大量になります。給食は成長期にある皆さんの健康の発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食ができるまでには多くの人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。ただし、食べられない理由は人それぞれですので、決して周りの人に食べることを無理強いしないでください。



10 月 10 日は目の愛護デー

給食にほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう?正解はにんじんです。にんじんはビタミン A を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミン A は目の健康に欠かせない栄養素で、不足すると目の粘膜が乾燥したり感染症にかかりやすくなったりします。ビタミン A をしっかりとって健康な目を保ちましょう。

ビタミン A を多く含む食品

カボチャ　銀ダラ　レバー　にんじん　ほうれん草