

給食だより

令和5年 10月

墨田区立錦糸中学校
校長 和田浩二
栄養士 熊谷 文

「もったいない」の心を大切に

～10月は「食品ロス削減月間」です～

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨てる「食品ロス」が問題となっています。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。



10月16日は国連が定めた「世界食料デー」で、世界の食料問題を考える日です。また、日本では10月30日を「食品ロス削減の日」、10月を「食品ロス削減月間」と定め、食品ロスの削減に向けた取組を集中的に行っています。

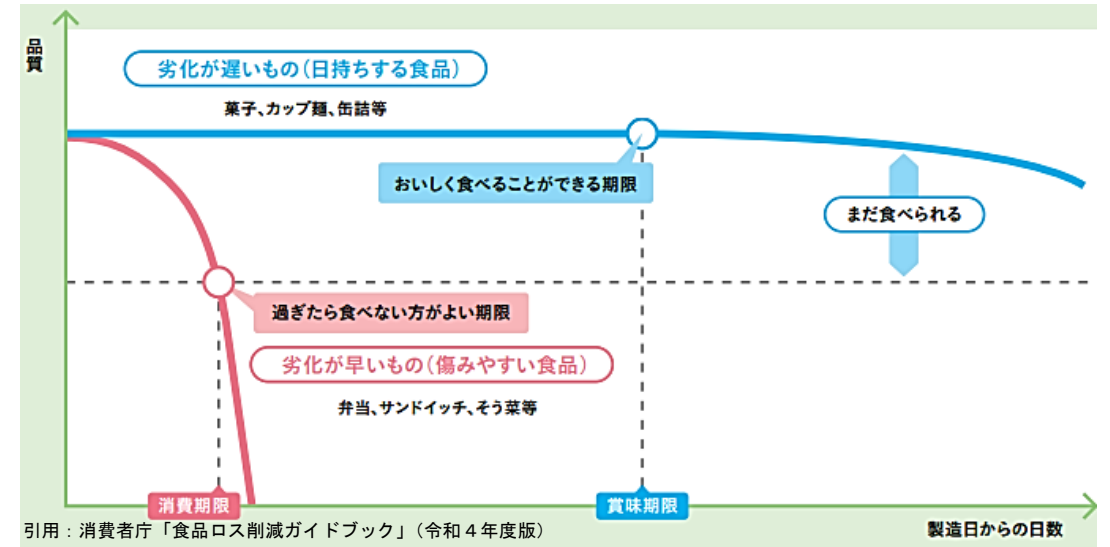
「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。今月は、家庭でできる食品ロス削減のコツを紹介します。

消費期限と賞味期限

食品の期限表示には、消費期限と賞味期限があります。原則として、傷みやすい食品には「過ぎたら食べない方がよい期限」の消費期限、比較的日持ちする食品には「おいしく食べることができる期限」の賞味期限が設定されます。

これらは、未開封の状態で、定められた方法により保存した場合の期限です。開封した場合は、いずれの場合も早めに食べるようにしましょう。

<消費期限と賞味期限のイメージ図>



引用：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和4年度版)

製造日からの日数



食生活とSDGs 5
～家庭での食品ロス～

12 つくる責任
つかう責任

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和4年度版)

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。ただし、ビタミンAの過剰摂取は健康障害を引き起こします。サプリメントを含め、過剰な量を継続的にとることは避けましょう。

ビタミンAを多く含む食べ物



資料提供：墨田区立中学校栄養士会