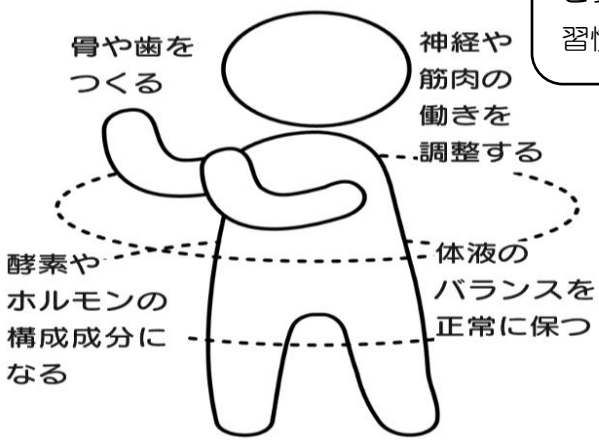
きゅうしょくだより　10月

令和８年９月28日
墨田区立錦糸小学校
校長　髙山　幸

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。体の５％は無機質（ミネラル）で構成されています。微量の栄養素もしっかり体に取り込んで元気に活動できる体づくりをしていきましょう。

＊無機質(ミネラル)の働き＊

おもな無機質（ミネラル）はカルシウムやマグネシウム、リン、ナトリウム、カリウム、鉄などです。微量ですが、体にとって、なくてはならない大切な栄養素です。



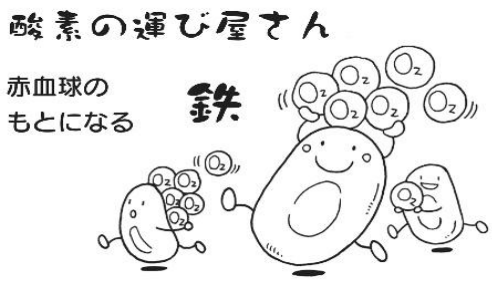
野菜や海藻などには、無機質（ミネラル）やビタミンが豊富です。副菜をしっかり食べる習慣を身につけましょう。



～貧血予防～

体内の鉄が不足すると、かん臓やひ臓などに蓄えられていた鉄が血液中に放出されます。放出されてしまうと、溜めておいた鉄が不足し貧血になってしまいます。また、スポーツをして汗と一緒に鉄や無機質（ミネラル）が失われます。微量な栄養素だからこそ、間食や日々の食事で補給していきましょう。

鉄不足が続くと



- 息切れ
- 疲れやすい
- 貧血症状

あらわれます

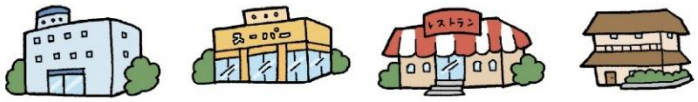
～食品ロス削減月間～

毎年10月は

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食品ロスを減らすためには、一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることが食品ロスの削減につながります。食品ロスを少しでも減らすために自分にできることを実践してみましょう。

食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー　小売店　飲食店　家庭



食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。作りすぎや、パッケージの印刷ミス、売れ残りなどです。

また、家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

世界の合言葉

MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家、ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、「MOTTAINAI」キャンペーンを展開し世界中に広げました。

～10月10日は目の愛護デー～



目が疲れると頭痛や肩こりなど、症状が出ることもあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

＊目に良い食材・働き＊



たんぱく質	ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC
目をつくるもとになる	粘膜の乾燥を防ぐ	目の疲れ・神経を助ける	目の血管を強くする
牛乳・ヨーグルト・魚肉・卵・納豆など	卵・レバー・緑黄色野菜うなぎ・ブルーベリーなど	牛乳・チーズとうふ・豚肉・納豆など	野菜・果物種実類など
	