

そうさランチタイムス

令和2年10月号
匠瑛市学校給食センター

10月10日
目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



みのりの秋です！

おいしい食べ物がたくさんとれる秋は「みのりの秋」とも言われます。給食でも10月1日に、ちばみどり農協より寄贈された『粒すけ』（千葉県の新品種のお米）を提供しました。おいしい新米に、子ども達の食欲もいつも以上に増した様子でした。



地球に優しい食生活を！



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約132g）を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」



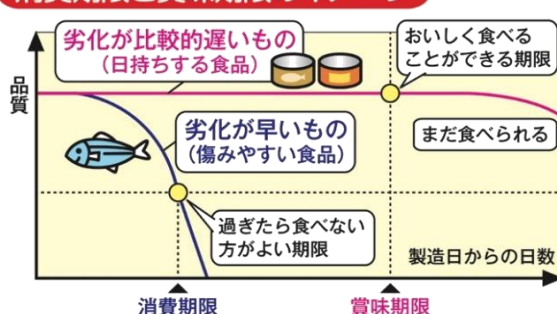
食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品
をチェックし、使い
切れる分だけ買う。

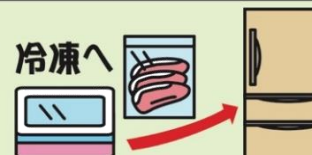


すぐに使うなら、消費期限・賞味期限
の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍す
るなど、保存方法を
工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、
何があるか把握しやすくする。



- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決
めて、残った食材・
食品を食べ切る。



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」



“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」