



食育便り

2020年10月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

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、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

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の使い過ぎが挙げられます。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、目を大切にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素&食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミン。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し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



サプリメントではなく、食事からとるようにしましょう。



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



目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休めましょう。



「目」の疲れをとる方法

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める

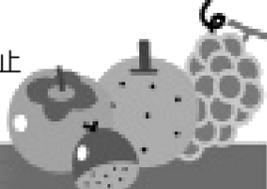


秋といえば、お月見。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を觀賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

里芋をお供えする風習もあることから、「芋名月」とも呼ばれます。

MEMO

里芋の効用…疲労回復、肝機能強化、消化促進、整腸、老化防止



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、お茶碗1杯分の食べ物（約132g）を毎日捨てていることとなります。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

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>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。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>