

# 10月食育だより

川口市立十二月田小学校  
令和4年10月

☆ 毎月19日は食育の日 ☆

## 大切にしたい もったいないの心



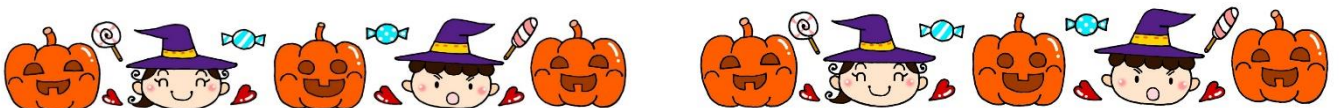
「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています\*1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t\*2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「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。

\*1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」  
\*2：国連WFPによる食料支援量

## 食品ロス削減の3つのコツ

<p><b>1</b> 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><b>2</b> 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><b>3</b> 食べ残さない</p> <p>作った料理は食べ切りましょう。</p>
--	--	---



# 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。



## ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」です。油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

## 10月の献立より

今月のテーマは「福島県」です。

ごはん・牛乳・ざくざく汁・ソースかつ・ポイルキャベツ

「ざくざく汁」は福島県二本松市を中心に、江戸時代頃から親しまれている郷土料理で、食材をザクザクと角切りにしたしょうゆ味の汁物です。冠婚葬祭や行事などの際には、各家庭で作られている料理です。



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

## ♪ パンプキンポタージュ ♪

### 【材料4人分】

- ベーコン      •• 50g
- たまねぎ    •• 120g
- かぼちゃ    •• 100g
- 炒め油       •• 2g
- 塩            •• 少々
- こしょう    •• 少々
- コンソメ    •• 2.5g
- ホワイトルウ •• 30g
- 牛乳          •• 300cc
- 水            •• 300cc

### 【作り方】

- ① 野菜の下処理をします。  
かぼちゃは皮をむいてペースト状にする。  
たまねぎ（干切り）
- ② ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 鍋に油をひき、ベーコン・たまねぎを炒める。
- ④ 水・牛乳・かぼちゃのペーストを加えて温める。  
（鍋底が焦げやすくなります。気をつけてください。）
- ⑤ ホワイトルウ・調味料で味を整えて出来上がり。  
（ご家庭で調味料の調節をお願いします。）