



ほほえみだより



令和6年10月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (270号)

10月は「食品ロス削減月間」です



「食品ロス削減月間」とは？

令和元年10月1日に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」において、10月は「食品ロス削減月間」、10月31日は「食品ロス削減の日」と定められました。消費者庁、農林水産省、環境省と共に、食品ロスの削減に向け、普及、啓発に取り組んでいます。

日本の食品ロス



- ◆ 食品ロスとは→本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。
- ◆ 日本では、年間612万トン（平成29年度データより）の食品ロスが発生しています。これは、国民1人が毎日茶碗1杯（約132g）のご飯を捨てている計算です。

私たちにできること



苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったときに「食べたくないな」「嫌だな」などと思って食べ残してしまったことはありませんか？
あなたが食べ残した「ほんの少し」は、集まるとたくさんの量になってしまいます。『あと一口食べてみようかな』と1人ひとりが考えることで、食品ロスを減らすことができます。給食の準備を早くすることも大切です。



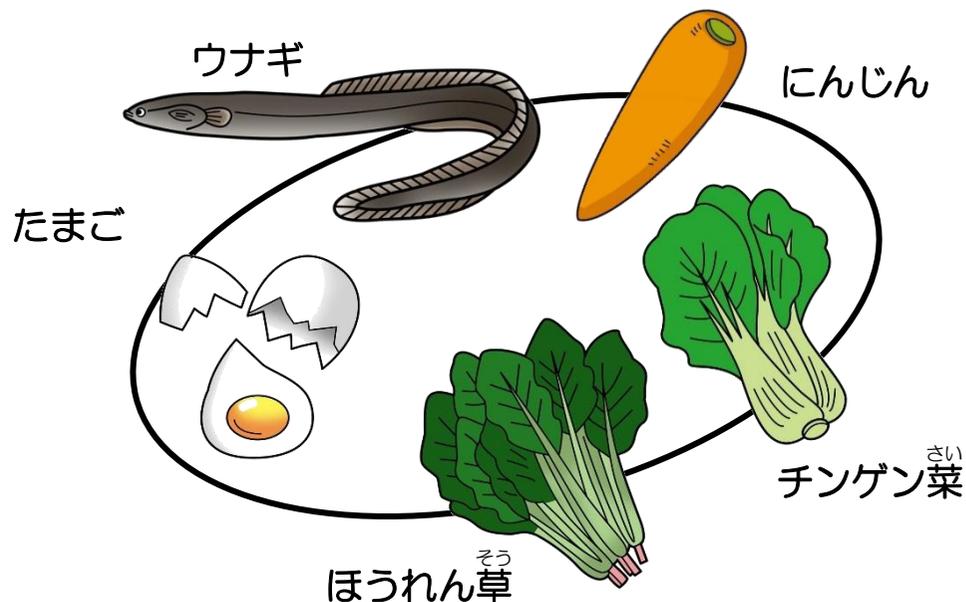
10月10日は「目の愛護デー」です



目の健康にかかせない ビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に深い栄養素です。薄暗いところで見えるようになったり、目の乾燥を防いだりすることにもビタミンAが大きくかかわっています。不足すると、視力低下や目の疲れなどの症状が出る恐れもあります。目の健康のため、積極的にとるようにしましょう。

ビタミンAが多く含まれる主な食品



その他にも、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多く含まれています。油を使って料理をすると体に吸収されやすくなります。