

# 10月食育だより

高崎学校給食センター

## 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、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

## 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が多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。



### ビタミンAを多く含む食べ物



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

## 朝ごはんレシピ

### ◎ ツナこんぶおにぎり（4こぶん）

【材料】

- ・ごはん：お茶碗2杯分（約300グラム）
- ・ツナ缶（水煮）：1缶（約70グラム）
- ・塩昆布：大さじ2
- ・ごま油：小さじ1
- ・すりごま（白）：大さじ2
- ・めんつゆ（3倍濃縮）：大さじ2分の1

【作り方】

- ① ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。  
（※ツナ缶は水気を切る。）
- ② ラップに包みにぎる。同様に4個作る。

