



食育通信

坪井中学校
令和6年10月

五感を使って食事をしよう！

暑さがやわらぎ、さわやかな季節がやってきました。

いろいろな食べ物がおいしいこの季節。みなさんはどのような秋の味覚を味わいましたか？「味わう」とは、「味」を感じることはありません。目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。

目からは色や形、耳からは食べた時の音、鼻からは香り、口や手からは食べ物の食感や温度を感じられ、それがおいしさにつながっています。体のさまざまな感覚を使って味わうことで、心の満足感も得られます。

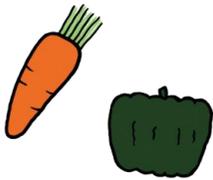
旬の食べ物の多いこの時期にぜひさまざまな感覚を働かせて食事をしてみましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

目の健康と栄養

ビタミンA



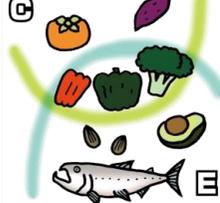
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンBは神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。

ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。

ルテイン



野菜などの色の色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。



かんが しょくひん 考えよう！ 食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

「食品ロス」とは、もともとは食べられる(食べられた)のに、捨てられてしまう食べ物のことです。例えば嫌いだからといってお皿に残ってしまった料理や賞味期限が過ぎて捨ててしまったお菓子なども食品ロスになります。

現在、「食品ロスを減らそう」という取り組みが世界中の国で行われていて、日本でも取り組みが始まりました。今年5月には「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、10月が「食品ロス削減月間」に定められました。

日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。(なんと、東京ドーム16杯分！)これはひとりひとりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てるのと同じ量です。

年間東京ドーム16杯分！



☆食品ロスを減らすために私たちができること！

☆残さず食べる！

用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べきれぬ量を考えて調節することも大切です。

「もったいない」と「ありがとう」の気持ちを持ちましょう！



☆食材を使い切る！

料理をするときは、食べられる部分まで捨てないように気をつけて工夫して食材を使い切るようにしましょう。

☆買い方を考える！

すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限が近いものを買うことで、お店からの食品ロスも減らせます。

☆必要な分を買う！

家にある食料をチェックして必要な分を買い、食べないまま捨てることのないようにしましょう。