

「暑さも寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。給食でも、秋が旬の食べ物をたくさん出します。味わって食べましょう！

## 10月10日は「目の愛護デー」です！

みなさんは、目を大切にして生活していますか？近年、小中学生の視力低下が問題となっており、その原因として、スマートフォンやゲーム機の使いすぎが挙げられます。目を疲れさせないためには、スクリーンタイムを確認し、時間を決めて使うと良いでしょう。また、目の使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休めましょう。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。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こし、最悪の場合は失明することもあります。

#### 多く含む食品



### 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



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。



## 「もったいない」の心を大切に！

「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」が問題となっています。みなさんが毎日食べている給食も、多い時には、小中学校合わせて20kg程度の食べ残しが出ています。



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。「もったいない」の心を忘れずに、食品ロス削減に向けて、できることから取り組んでみましょう！

### 食品ロスを減らすコツ

か 物の 買い物のコツ	ちようり 調理のコツ	ほそん 保存のコツ
☆ 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買う。	☆ 食品を無駄なく使う。	☆ すぐに下処理して、適切に保管する。
☆ すぐに使うものは、商品棚の前の方にある消費期限・賞味期限の近いものを買う。	☆ 家族の予定や体調を把握して作りすぎない。	☆ 新鮮なうちに冷凍し、解凍後はすぐに調理する。
	☆ 残った料理はリメイクする。	☆ 何があるか把握しやすいように、冷蔵庫や食品庫の整理整頓をする。
	☆ 残った食材を使い切る日を決めておく。	