

# 10月給食だより



さいたま市立沼影小学校  
令和6年度 10月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」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。



では、沼影小学校の給食の残菜量はどうかでしょう。1学期の残菜量は一人当たり一日平均34g程度でした。1日の全体量でいうと約37kgの給食を毎日捨てているということです。これは、白飯でいうと1人当たり1~2口分くらいの量です。みなさん一人一人が、もう1~2口食べると残菜量はグッと減らすことができるでしょう。また、その+1~2口はみなさんの栄養になり、みなさんの成長に大きく関わってくれることでしょう。環境のため、そして自分自身のために、ぜひ一人一人が意識して取り組めるとよいですね。

※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

## 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。学校の勉強でもタブレットなど使うことが増え、何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。給食は、にんじんや小松菜、ほうれん草、かぼちゃなどビタミンAを多く含む食べ物をよく使っています。大切な目の健康にぜひ給食をしっかり食べるように心がけましょう。



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。



### 今年もやります! おはなし給食

10月8日から沼影小学校の読書週間です。給食では今年も図書委員会とのコラボ企画としておはなし給食を実施します。図書館にある本にちなんだ料理が給食で出てくるのでぜひ楽しみにしてくださいね。

- 8日・・・「きゅうしょくたべにきました」より コッペパン シチュー フルーツポンチ
- 11日・・・「天の台所」より から揚げ ほうれん草とかき玉のみそ汁
- 18日・・・「ハイジ」より ハイジパン 白身魚フライ スイス風ポトフ
- 23日・・・「ぎょうざがいなくなりさがしています」より ぎょうざ
- 25日・・・「ハルルさんのひでんのカレー」より チキンカレー