

食育だより



令和4年度
栄南小学校

食料問題について考えよう!

10月は食品ロス削減月間、10月16日は世界食料デーです。世界には、十分に食べられずに苦しんでいる人がたくさんいます。一方で、日本はたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんの食料を捨てています。



世界中の人々が食べられるようにするにはどうしたらよいか、この機会に考えてみましょう。

食料問題クイズ



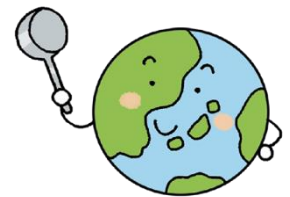
Q1 世界で、十分に食べられずに苦しんでいる人はどれくらいいるでしょうか

- ① 約4億人
- ② 約6億人
- ③ 約8億人



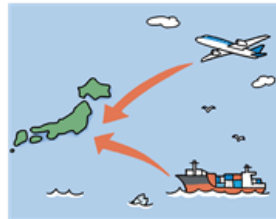
Q2 世界で作られている食べ物の量は、世界中の全員が生きていくのに十分でしょうか

- ① 足りない
- ② ぴったりくらい
- ③ あまるほどに十分



Q3 私たちが食べている物のうち、外国から輸入している分はどれくらいでしょうか(カロリーベース)

- ① 40%くらい
- ② 60%くらい
- ③ 80%くらい



Q4 日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物が、1年でどれくらいあるでしょうか

- ① 約344万トン
- ② 約456万トン
- ③ 約522万トン



- ④ 70
- ⑤ 30
- ⑥ 20
- ⑦ 10

世界では、約8億2800万人の人々が、十分に食べることができずに苦しんでいます。しかし、世界で作られている食べ物の量は、全世界の人が生きていくのに必要な量の2倍近くあります。平等に分け合えば、世界のすべての人がお腹いっぱい食べられるはずなのです。

日本は、食べ物の60%以上を外国からの輸入に頼っています。その一方で、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年度は約522万トンの食品ロスがあったとされています。これは、日本人1人あたり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。栄南小学校の給食でも、毎日約1kgの食べ物が、食べ残しにより捨てられています。一人一人が自分のできることを考え、意識していきましょう。

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。

目の健康に関わる栄養素として「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところで物が見えにくくなることや、ドライアイ、視力低下の原因となります。タブレット等を活用することが増えた現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

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

ビタミンAが多い食べ物



Happy Halloween

10月31日はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパが発祥のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出します。この日には「ジャック・オ・ランタン」という、かぼちゃの中をくり抜いて顔を作った飾り物を家の軒下に置きます。給食ではハロウィンにちなみ、かぼちゃプリンを給食に出します。お楽しみに!!



第6回 わしよく やさい 和食と野菜



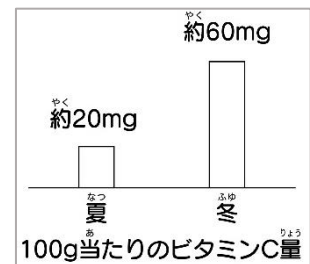
かぞく たの 家族で楽しむ
わしよく じかん 和食の時間~



和食にはその季節にたくさんとれる、旬の野菜が豊富に使われます。旬よりも少し前のものを「はしり」、旬を少し過ぎたものを「なごり」と呼び、季節感を大切に、その時期の野菜を取り入れてきました。また旬の時期にたくさんとれる野菜をむだにしないよう、調理や保存方法を工夫して大切に食べるのも、自然を大切にするという和食文化の一つです。

また、旬にとれた野菜は栄養価が高いという特徴があります。冬が旬のほうれん草は、夏と冬ではビタミンCの量が約3倍も違うと言われています。

地域の風土に合わせて生まれ、受け継がれてきた和食文化。私たちも旬の野菜をたっぷり取り入れた和食を食べ、健康な体を作りましょう。



春・夏の旬の野菜



秋・冬の旬の野菜

