



# 食べてみんな元気

食育だより  
令和7年10月号  
知立市学校給食センター



## 目の健康に役立つ食べ物



皆さんは、ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？  
近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。（文部科学省「学校保健統計調査」）10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

10月10日の給食は、目の愛護デーにちなんだ献立が出来ます。しっかり食べましょう。

### ビタミンAを多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



たまご (卵黄)

### ルテインを多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

### β-カロテンを多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

### ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ



パプリカ

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが「月見団子」です。地域によって異なり、丸い形や里いもの形のものなどがあります。給食では、「里いもコロッケ」や「月夜のすまし汁」、「お月見ゼリー」が出来ます。



2025年の十五夜は10月6日です。



### 知立市産マコモタケを紹介！

岡田農園のみなさんが作ってくれています。あくが少なく、甘みがあるのが特徴です。9日の「韓国風マコモタケの炒め物」と16日の「マコモタケ入り秋野菜のキーマカレー」に使用します。お楽しみに。

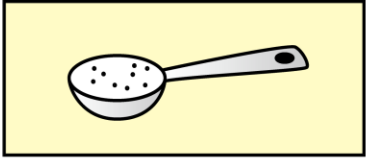


※裏も読んでね。

しげん 資源やエネルギーを大切に！  
 しょくひん 食品ロスをなくそう！ **クイズ**



**Q1** 日本の食品ロスを、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① おお ぶん 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

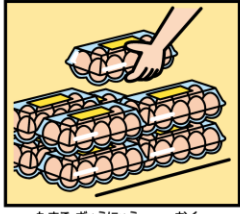


③ バケツ1ばい分

**Q2** 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵  
庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にあ  
る新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど  
不ぞろいな野菜を買う。

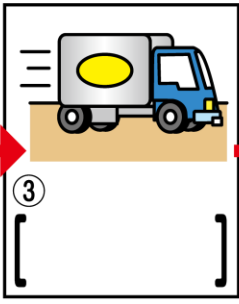
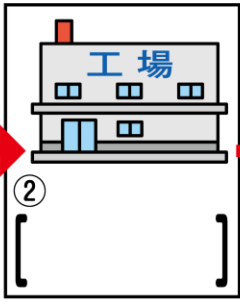
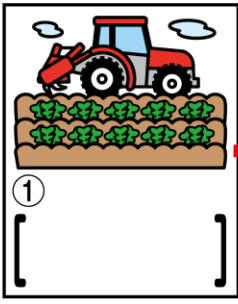


④ 賞味期限が切れてい  
たら、すぐに捨てる。

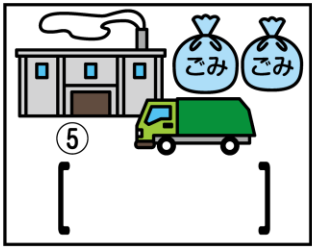


⑤ 食べきれない量だけ  
調理する。

**Q3** 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。  
 どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [ ] に言葉を入れましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、  
 地球温暖化の原因になります。  
 食品ロスをなくしてエネルギーの  
 ムダ使いを減らそう！



食べ物をムダにすると

- はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ か 加工する ・ ちょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

**こたえ** Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす