

食育だより

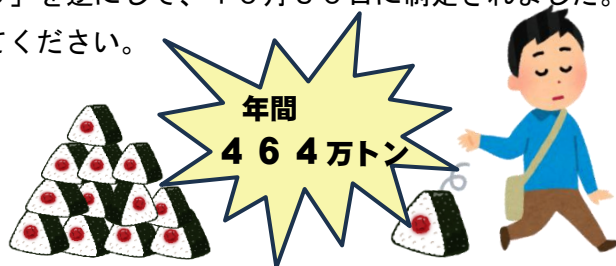
令和8年10月号

大牟田市中学校給食センター

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日！

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、日本では年間464万トン、国民1人あたり毎日おにぎり1個を捨てているという計算になります。また、10月30日は食品ロス削減の日です。宴会での食べ残しを少なくするため、最初の30分間と最後の10分間は意識的にごはんを食べ切る時間を作ろうという取り組みで、この「3010」を逆にして、10月30日に制定されました。この日はご家庭でもぜひ食品ロス削減に取り組んでみてください。

今日から始めよう！「てまえどり」



買い物に行くと、食品が並んでいる棚の奥の方から取る人が多数います。賞味期限の長いものが奥に置いてあるからです。その結果、賞味期限の短い物ばかりが残ってしまい、食品ロスにつながってしまいます。一人一人が「てまえ」から取るようになれば、食品ロスをストップさせることができます。ぜひ「てまえどり」を実践してほしいと思います。



福岡県ホームページより抜粋

食育教室 in 松原中

9月4日に松原中の生徒を対象とした食育教室が開催されました。給食センターの栄養教諭が成長期に必要な栄養、運動の大切さ、スポーツと食事の力について講話を行いました。自分の生活習慣を見直す機会になりました。

(生徒の感想より)

中学生は身体づくりの大切な時期ということが分かったので、これからはバランスのよい食事と、適度に運動をしようと思いました。食事は病気予防にもつながることが分かったので、ちゃんと好き嫌いせず食べようと思います。



食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



10月10日は目の愛護デー！



目と眉で10月10日に見えるでしょ？

10月10日の数字を横向きにすると、人の眉と目のように見えることから、「目を連想させる日付」として目の愛護デーが定着しました。また、秋は夏の強い紫外線や生活習慣による視力の疲労が表れやすい季節であり、この時期に目の健康を見直すことが重要とされた背景もあります。目の愛護デーの主な目的は目の健康全般を考え、視力低下や目の病気を予防する意識を高めることです。全国各地で、目の健康に関するイベントや啓発活動が行われています。みなさんもこの機会にぜひ目の健康について考えてみませんか？

毎日の食事に目によい食品を取り入れてみましょう。

基本は**バランスのよい食事**です。
魚介類と緑黄色野菜を毎日食べましょう。

- ・角膜や視神経の健康を維持したい
- ・目の疲れやかすみ目を予防したい



- ・紫外線やブルーライトから目を守りたい
- ・目のピント調節機能を改善したい
- ・加齢による目の病気のリスクを軽減したい

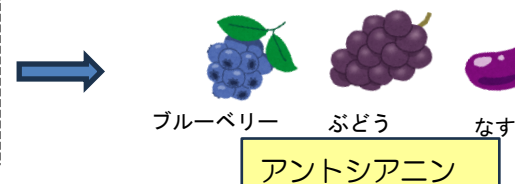
※ブルーライト・・・パソコンやスマホ、LED照明に多く含まれ、目の疲れや睡眠の質に悪影響を与える。



- ・暗い場所での視力を維持したい
- ・ドライアイを防ぎたい
- ・目の感染症を予防したい



- ・目の疲れを軽減したい
- ・夜間視力を向上したい
- ・目のピント調節機能を改善したい



- ・目のピント調節機能を改善したい
- ・長時間のパソコン作業やスマホの使用による目の疲れを軽減したい



食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

（ 中学校）氏名・ペンネーム（ ）



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。