



10月食育たより

埼玉県立浦和高等学校定時制

平成 30 年 9 月 発行

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1もの人々が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）※2と、約6割を外国からの輸入に頼っているながら、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン※3発生しています。世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていいただければと思います。



※1：2016年（国連 WFP） ※2：2016年度（農林水産省） ※3：2015年度推計値（農林水産省・環境省）

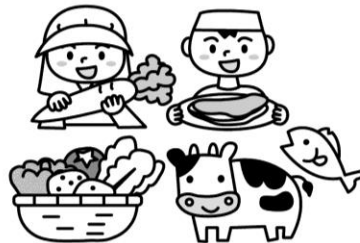
私たちに
できること？



食べ物を無駄に
しない



地域で生産された
食べ物を選ぶ



世界の食料問題に
目を向ける



10/10日の愛護デー

皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



キンダラ、ウナギ



ビタミンAは油と一緒にとると、体の吸収率がアップします。



きのこ



秋の味覚として親しまれているきのこは、菌類に属し、種子ではなく「孢子」で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので「木の子」の名がつけられました。日本で食用として人工的に栽培されているきのこは20種類程度あり、季節を問わず出回っています。低カロリーながら、ビタミンB群や各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。きのこに含まれる不溶性食物繊維のβ-グルカンには、免疫力を高め、病気がん予防への効果が期待されています。

毒きのこに注意！



秋は毒きのこによる食中毒が多く発生しています。野生のきのこを見分けるのは大変難しいので、安易に採って食べたり、人にあげたりしないようにしてください。「縦に裂けるきのこは食べられる」「色鮮やかなものは毒がある」などの言い伝えはすべて迷信です。