



# 食育だより

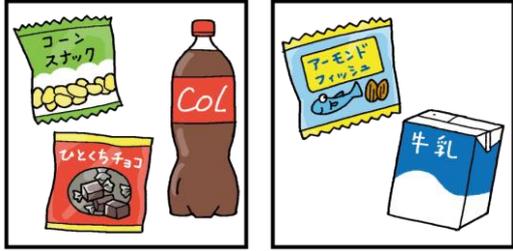


# 10月

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



## 間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多く、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

## 食品ロス削減月間

## 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

## 家族で取り組むノーメディアデー

1日テレビやテレビゲーム、スマートフォン（スマホ）に触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力の低下や運動不足、スマホなどが気になって勉強に集中できないなどのさまざまな影響が心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。休日にみんなで一緒に外出するのもよいでしょう。



## 目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

