

10月給食だより

県立ろう学校

食事提供に関するお知らせ

先日、幼い子が誤嚥により亡くなってしまった痛ましい事故が起きました。この件を受け、本校の食事提供を国のガイドラインと照らし合わせ見直しました。

ガイドラインではミニトマトやぶどうなどが提供を避ける食材に挙げられていますが、本校といたしましては、危険とされている全ての食材を避けるのではなく、切り方を工夫する・声をかけるなどできる限り配慮をし、提供をしていきます。

幼少期からたくさんの食材に触れることで自ら食べ物に関心を持ち、食に関する知識を身につけてほしいと考えます。

10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こします



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。



地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> <p>冷凍へ</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

