



10月給食たより

平成30年
水戸南高等学校

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が、「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 目の愛護デー

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。

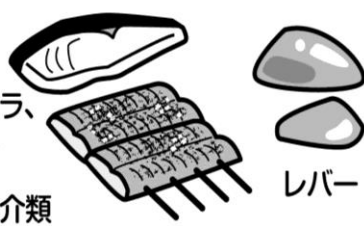


目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜

ギンダラ、
ウナギ
など魚介類



ビタミンAは油
と一緒にとると、
体への吸収率が
アップします。



運動

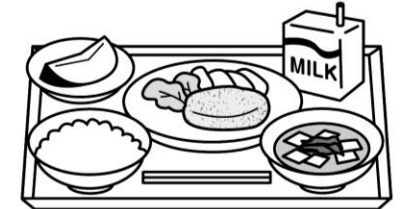


バランスのよい食事

力を発揮しよう！



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事です！

主食

主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。

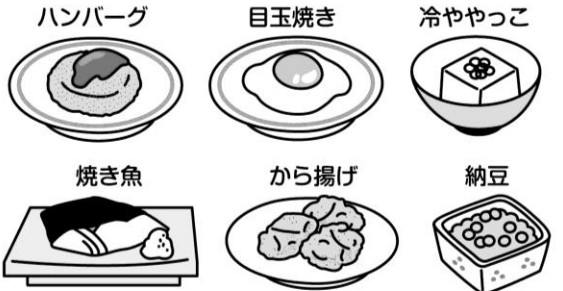
ご飯、パン、麺、パスタ



主菜

主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。

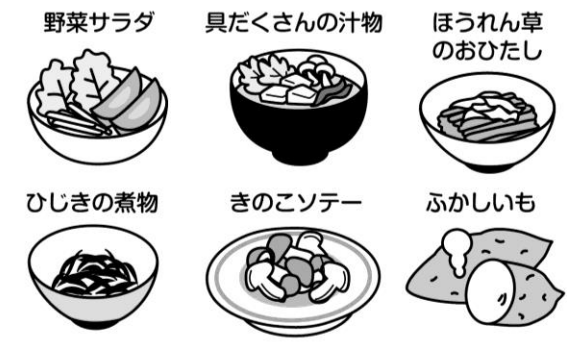
肉、魚、卵、大豆料理



副菜

主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。

野菜、きのこ、いも、海藻料理



牛乳・乳製品

主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。



果物

主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。

