



# ほほえみだより



令和5年10月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (259号)

## 10月は「世界食料デー」月間です

### 「世界食料デー（10月16日）」とは？

国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、世界に広がる飢餓や栄養不良、極度の貧困を解決することを目的に制定されました。日本では10月を「世界食料デー」月間としていて、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する1か月としています。

### 世界の主な食料問題とは…



- ◆ 世界では約7億3500万人（11人に1人）が慢性的な栄養不足です。
- ◆ 世界では毎年、食べるために生産されている食料の3分の1にあたる13億トンが捨てられています。 → 「食べ残し」や「賞味期限切れ」などを理由に捨てられる食べ物が多そうです。

### 私たちにできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったときに「食べたくない」「嫌だな」などと思って食べ残してしまったことはありませんか？あなたが食べ残した「ほんの少し」は、集まるとたくさんの量になってしまいます。次に同じようなことがあったときには、『あと一口食べてみようかな』と少し考えて、無理でなければもう一口だけでも食べてみましょう。



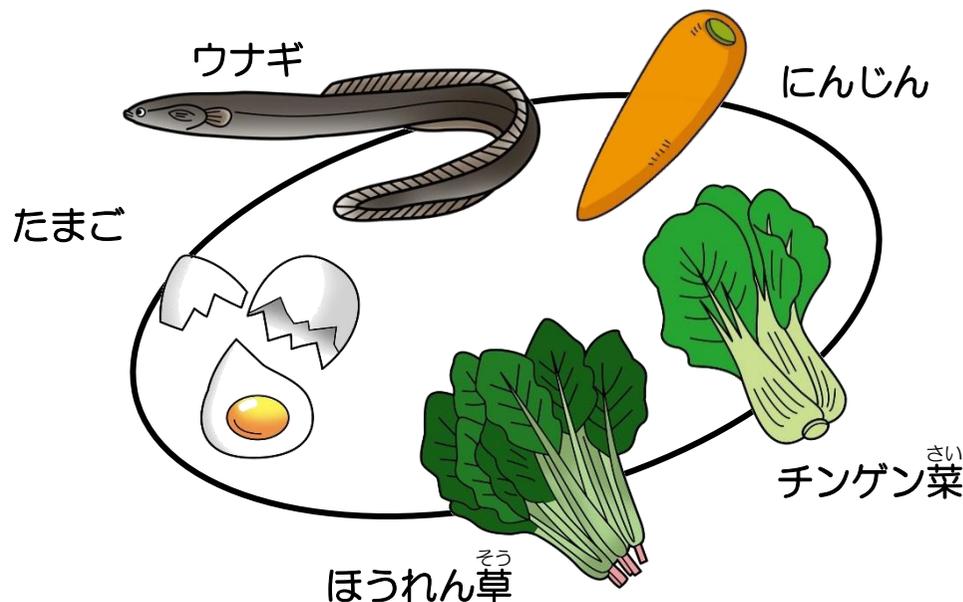
10月10日は「目の愛護デー」です



## 目の健康にかかせない ビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養素です。薄暗いところで見えるようになったり、目の乾燥を防いだりすることにもビタミンAが大きくかかわっています。不足すると、視力低下や目の疲れなどの症状が出る恐れもあります。目の健康のため、積極的にとるようにしましょう。

## ビタミンAが多く含まれる主な食品



給食では、ビタミンAが多く含まれる食品を毎日必ず使っています。目の健康寿命を延ばすためにも、ぜひ給食でも家でも積極的に食べましょう。