

10月10日は「目の愛護 DAY」

10月10日は「目の愛護 Day」です。由来は10/10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。目は外からの情報を得る為の大切な器官です。疲労を溜めないように目を労る生活を送りましょう。

目に良い食べ物は！

人参

ほうれん草

アントシアニン…目の疲れをとる

ブルーベリー

タウリン…目の疲れを回復

たこ

いか

ビタミンC…目の疲れを防ぐ

パプリカ

キウイ

生活を見直すところは？

◎TVやゲームから離れましょう。

テレビやゲームを見る時間を減らし、目を休ませてあげましょう。

◎部屋を明るくしましょう。

テレビを見たり、本を読む時は、部屋を明るくすることで、目の負担を減らしましょう。

ホームメディア day を作ろう

免疫を高めるポイントは「腸」！

これからだんだん寒くなり、風邪やインフルエンザ、また新型コロナの感染予防に備えないといけません。人の身体の中で最大の免疫器官は腸といわれています。というのも、体内の免疫細胞の7割は腸で作られます。という事は、腸内を綺麗にすること＝免疫力 UP につながります。

善玉菌

日和見菌

悪玉菌

腸は別名「第二の脳」「肌を映す鏡」と言われており、様々な器官とのつながりがある器官です。

腸内が綺麗になると、便秘の解消だけでなく、体調が良くなったり、肌が綺麗になるなど美容にも良い影響があります。

善玉菌を含む食べ物

発酵食品

納豆

チーズ

ヨーグルト

善玉菌を含む食べ物

オリゴ糖

はちみつ

バナナ

海藻類

きのこ

善玉菌の数が優位！

善玉菌を増やすには、「善玉菌」自体が含まれるものと、善玉菌の「エサ」となる食べ物を！

食からSDGsを考えよう！

学校でも様々な場面で SDGsの勉強をしていると思いますが、食にも焦点を当てて見てみましょう。持続可能な社会の実現を目指す為に、どんな事が問題なのか、自分たちに何かできる事はないでしょうか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17の目標の中でも…

誰一人取り残さない持続可能な社会の実現を目指す為に、世界共通で取り組みを進めるための国際目標です。

食に関わる目標は、こんなにもたくさんあります！

1つ1つの目標を見ていくと？

それぞれの目標の中でも、みんなにぜひ知ってほしい・考えてほしい内容を下にまとめてみました。

2 飢餓をなくそう

飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成する

世界全体の飢餓 6億9000万 (世界人口の1/9)

世界の食品ロス 13億トン/年

3 すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保する

世界全体で見たら、医療や衛生状況で、健康が脅かされる国もたくさんあります。

私たちがまずできる事

自分自身の健康を守りましょう！

6 安全な水とトイレを世界中に

すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理をする

日本は世界の中でも、水道水を安全に飲める数少ない国です。

日本人は、1人200L/日の水を使用

また日本はミネラルウォーターを海外から輸入

海外では水を巡って、戦争も…

このままだと限りある水は確実に枯渇

12 つくる責任 つかう責任

持続可能な消費と生産のパターンを確保する

日本の食品ロス量 645万トン/年

日本人全員 (1億人)が おにぎり1個を毎日捨てている計算

13 気候変動に具体的な対策を

気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る

地球温暖化の進行

大雨・台風の増加

熱中症の増加

自然生体系の減少

感染症媒体蚊の増加

病気は増えていき作物は育たなくなる

14 海の豊かさを守ろう

海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全する

プラスチックごみなどでの海洋汚染は世界問題に

牛乳200ml 川に捨てます

他にも例えば

自分には何ができるかな？

日本や世界といった規模の大きな話になりましたが、個人でできる事を考えた時に大切なのは、1人ひとりが「もったいない」を意識して行動する事です。そうした小さな積み重ねが大きな変化につながります。自分ができる小さな事をコツコツと実施していきましょう。

買い過ぎない

食材を上手に使い切る

食べ残さない

食育だより

令和7年10月
No.6

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭