



食育だより



家庭数

10月



令和8年 植水小学校

日に日に暑さがやわらいできました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。給食では、季節の変わり目も元気に過ごせるように、旬のおいしい食材を多く取り入れるように心がけています。秋の実りや自然の恵に感謝し、旬の食べ物を味わえる豊かな心を育んでももらえたらと思います。



しょうひん

食品ロスをなくそう！ ～大切にしたい「もったいない」の心～

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるということ、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが、近年、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。日本では毎年約600万トンの食品ロスが発生しており、日本人1人当たり、毎日茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。食品ロスを削減することは、環境にも優しい行動につながります。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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、みなさんも未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

<給食における食品ロス削減のための工夫>

★よくかんで、残さず食べる

苦手なものもよくかんでいるうちに「意外と食べられる！」と気持ちに変化が出てくる可能性があります。どんな料理も一口挑戦して、よくかんで食べてみましょう。

★献立、調理方法の工夫

給食時間の様子、食缶の残りなどを見ながら次の献立へのヒントを探します。成長期である子どもたちの栄養も考えながら、楽しみにしてくれるような給食づくりを行います。

★食育・環境教育の実施

「食」の大切さ、楽しさ、おいしさを知り、自分たちでできることを考えるなど、食品ロス削減につながるような取組（授業や委員会活動を通して）を行います。

め た もの た 目によい食べ物を食べましょう

10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

め けんこう えいよう 【目の健康と栄養】



- ・ビタミンA（にんじん・かぼちゃなど）…目の健康に欠かせないビタミンです。
- ・アントシアニン（ブルーベリーなど）…青紫色の色素成分で目の疲労回復に効果的です。
- ・ビタミンB群（豚肉・さばなど）…眼神経の働きを高める役割があります。
- ・ビタミンC（緑黄色野菜・果物など）…目の充血や疲れ目を防ぐ働きがあります。

ことし
今年もやってきた！

としょ きゅうしょく 図書コラボ給食

とくしょげっかん 読書月間



みなさんは、絵本や本の中に登場する料理を「どんな味がするのかな」「食べてみたいかな」と想像を膨らませたことはありませんか。今月は本と給食をコラボレーションさせた「図書コラボ給食」が登場します。本を読む習慣を身に付けるだけでなく、食に興味をもち、食の楽しさも感じてみましょう。

きゅうしょく えほん こんだてひょう らん
☆ 給食とコラボした絵本はこちらです☆（献立表をご覧ください）

10月7日（水）「パンどろぼうとほっかほっカー」

10月14日（水）「やきいもするぞ」



10月20日（火）「うどん対ラーメン」「ラーメンのおうさま」「ひみつのラーメンやさん」

10月23日（金）「からすのおかしやさん」

10月29日（木）「カレーライスだいすき」



10月30日（金）「かぼちゃスープ」