

かた
おうちの方
いっしょ
と一緒に読ん
でください。

しょく いく

食育だより

れいわ ねん がつ
令和8年10月
こう さまちがっこうきゅうしょく
甲佐町学校給食センター
灰瀬

き も あきぞら ひろ きせつ あき げいじゅつ あき あき どくしょ あき
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋とい
われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、
み かく あき いま しゅん くり るい た もの
味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、栗、きのこ類など食べ物がたくさんあります。
みの あき かんしゃ あき みかく たの
実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

うんどうのうりよく

運動能力アップのかぎは「食事」

しょくじ

うんどうのうりよく しょくじ しゅうよう にぎ からだ つく うご
運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体を作ったり、動かしたりするため
にも食事が大切です。朝 食 を抜いたり、食事が 偏 っていたりすると、スタミナ切れを起こすこ
ともあります。しょうがくせい しょうがくせい こんげつうんどうかい れんしゅう はじ
小学生のみなさんは今月運動会がありますね。練習も始まってくるのではない
でしょうか。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを作り、力が発揮できる体づくりを目指しま
しょう！

はやね

はやおき

いつもの朝 食 にプラス一品

+

主菜・副菜などをもう一品
プラスしてみましょう。

+

がつ とお か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」

〇〇

2つの10を横にたおすと、目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。10月は、勉強
や読書を楽しむのによい季節ですが、目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったり
してしまいます。スマートフォンやタブレット端末を使用する機会も増えていきますね。スマートフォンやタブ
レットを使うときは 30分～1時間に1回程度休憩をとり、目を休めるとよいですね。また、バランスのと
れた食事を心がけ、さらに目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。10月9日は目の愛護
デー献立です。アントシアニンやビタミンAを多く含む食材を使って給食を作ります。

がつ しょくひん さくげんげっかん
10月は 食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。
日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民一人当たり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てて
いることになるそうです。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

どうして食品ロスを減らさなければならないの？

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため

食べ物は、もとは生きて命を持っていたもので
す。そして食べ物には、作ってくれた人の思いや
努力が込められています。食べ物をむだにしないこ
とで、生き物たちの命に対する敬意と、作ってくれ
た人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため

食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たち
はたくさんの水やエネルギーを使っています。さら
に、食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギ
ーが使われ、地球環境に大きな負担となります。
食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、
地球を守っていくことにもつながります。

食品ロス削減だけを考えれば、子どもが好きな献立だけを出していればよいでしょう。
しかし、子どもたちは今、まさに成長の途中です。いろいろな食べ物や料理に出会い、必要
な栄養を過不足なくとり、初めての食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事への
姿勢を作っている最中です。そうした食事に向かう姿勢の一つとして、食品ロス削減の観点
も大切にしながら、食育を進めていきたいと考えています。

がつ にち がつな のか どくしょしゅうかん
10月27日～11月7日は「読書週間」です

10月27日から読書週間が始まります。27日にはおはなし給食として「おおきな
かぶ」を紹介し、教科書にも登場する「おおきなかぶ」。どんなお話だったか覚
えていますか？お話には出てきたけど、かぶっていったいどんな味？実際に味わって
みましょう！

また、11月には読書週間スペシャルウィークを開催！1週間のおはなし給食を
実施します。本を読むだけではなく、食べることで、さらに読書を楽しんでもらえたら
嬉しいですよ！