

おうちの方
と一緒に読ん
でください。

食育だより

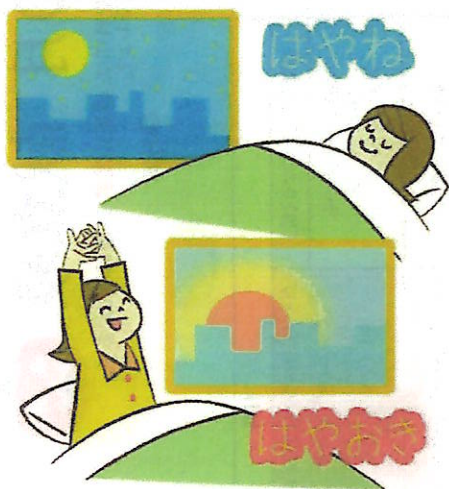
令和8年10月
こうさまちがっこうきゅうしよく
甲佐町学校給食センター

灰瀬

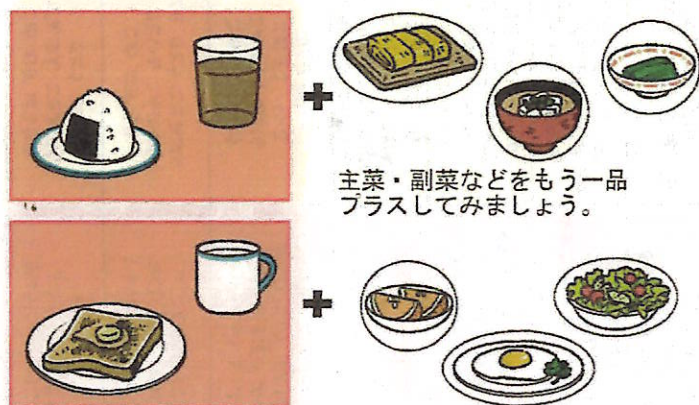
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、栗、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

うんどうのうりよく 運動能力アップのかぎは「食事」

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。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のでしょうか。「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！



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。

10月10日は「目の愛護デー」



2つの10を横にたおすと、目と目に見えることから、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。

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、ご飯茶わん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。



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せんか？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！