

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋などの本番を迎えます。6年生は体育大会を控え、練習をがんばっています。10月は朝晩の気温差が出る季節でもありますから、体調管理にご留意ください。

10月の給食目標



給食

しょくご きゅうよう
食後の休養を大切にしましょう。

片づけ

さら かえ
お皿をピカピカにして返しましょう。

食べたあとすぐに走っている人はいませんか。食べたあとすぐには、おなかの中で食べ物が消化されていません。走るなどの急な運動をしたりすると吐いたり、気持ちが悪くなったり、おなか痛くなったりするのは、おなかはまだ「運動する準備ができていない、まだ消化をしている最中だよ。」という体からのサインです。

「食後30分の食休み」が必要とされていますが、最低でも食べて5～10分は静かにしていること。そして、走らず歩いて校庭に出ることを守りましょう。お休みの日にはぜひ「30分の食休み」をして、大事な胃腸を守りましょう！

食べ物のもったいないを減らそう！

& 船二小SDGs給食週間+
食品ロス削減月間

みんなで
カエスル



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

給食では、10月13日から16日までを船二小SDGs給食週間とし、アレルギー等の事由で食べられない児童の皆さんも、この週間の中でおぼんに配膳された全てを食べられることができるメニューを考えました。

そのほかにも、食材を無駄にしないように手間をかけて、洗い皮つきで料理をする、煮干しや昆布は粉末や千切りしたものを使うなど「だし」をとった後捨てずに食べる工夫をする、野菜くずはコンポストを活用し、たい肥にするなどSDGsの観点から取り組みます。



給食時間にできること



1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう



2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



後片付け目標の「お皿をピカピカにして返しましょう」も節水や洗剤の節約につながります。「好き嫌いない」は、「食べもののもったいないを減らすことにつながります。ご家庭でも食品ロス削減に取り組みましょう。

「ローリングストック給食」情報！！

6年3組の有本さんの調べ学習から

従来の災害の備えは、消費期限が長いものを貯めこんで置くから、災害時に備えた食品を、一定の期間ごとに消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時に慌てず対処できるのが、ローリングストック法です。

従来のストックのデメリット

- ・消費期限が過ぎてしまっている。
- ・長い時間置きすぎてどこに保存したか、忘れることがある。
- ・缶詰類など保存容器がさびている。

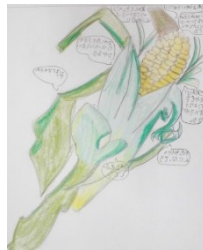
ローリングストックのメリット

- ・保存場所や保存状態が定期的に確認できる。
- ・備蓄品・非常食の鮮度を確認・保つことができる。
- ・普段からなじみのあるものを安心して食べられる。

※調べ学習後の有本さんの感想

ローリングストックについてよく理解し、良さを知ることができました。どんな時(非常時でも)安心しておいしいものを食べられるのが、とても良いと思いました。

3年生とうもろこしの皮むき体験



皮むき体験をして一句

- ・夏野菜 あまいかおりの ほうせきだ
- ・こんにちは きいろいつぶの たんじょうだ
- ・かたいかわ ちいさなつぶを まもってる
- ・皮むいて 身が出てきたよ 光ってる
- ・黄色い実 つぶつぶしてて あまそうだ
- ・かわむくと つぶがぎっしり たべごろだ
- ・つぶたちが ぎゅうぎゅうつまって たすけあい
- ・つぶたちが 緑の皮から かおをだす

じっくりと観察し、ひとつぶひとつぶ実を描きました。どれも力作で、じょうずでダイナミックな絵に仕上がりました。

指で文字を数えながら初めての俳句に挑戦し、すてきな一句になりました。