

きゅうしょくだより

令和8年10月号
江戸川区立一之江小学校

がつ きゅうしょくもくひょう
10月の給食目標

た もの たいせつ
食べ物を大切にしよう



た もの
食べ物の **もったいない** を減らそう!

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。現在日本では年間461万トンもの食品ロスがあると推定されています。これは1人1日あたり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



きゅうしょく じ かん
給食時間にできること



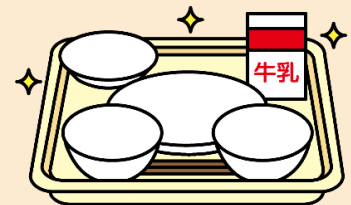
1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



2 自分が食べ切れる
量に調整する



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



えすでいーじーず

SDGs みんなの給食 ~ 給食からSDGsを考える ~

江戸川区は令和3年に SDGs未来都市に選ばれ、「SDGsみんなの給食」の取り組みは今年で6年目になります。一之江小学校では、10月5日から9日まで SDGs週間です。各クラスで給食に関する SDGs の目標を考え、取り組む予定です。



いちのえしょうがっこう 一之江小学校のみんなが給食でできること

わしよく 和食

こんだて

<10/6 SDGs献立>

- ・ごはん ・エコふりかけ
- ・ひじきの元氣コロッケ
- ・ブロッコリーの茎入り辛味炒め
- ・SDGsみそ汁 ・牛乳

だしをとった鰹節をふりかけに

しよくさい むだ つか 食材を無駄なく使う

えどがわく こまつな 江戸川区の小松菜!



『 SDGsえどがわ*学校給食*10の行動 』

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備・片付けをしよう
- 04 水を大切にして手を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう



ブルーベリーは、
目に良い栄養素
「アントシアニン」が
豊富に含まれています。



ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



いちのえしょう 一之江小 目の愛護デー 献立

- ・ツナコーントースト ・レバーとポテトのマリアナソース
- ・キャロットポタージュ ・ブルーベリーポンチ ・牛乳