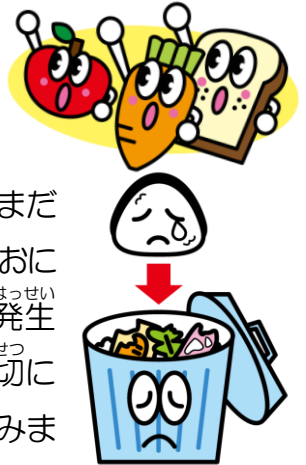


10月給食たより

令和8年9月30日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 曉美
栄養士 井上 めぐみ

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。現在、日本では1人1日あたり、おにぎり1個分を捨てている量に相当する、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。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るため、まずは身近なところから「もったいない」を減らしてみましよう。



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



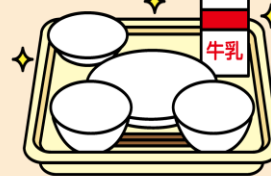
食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する



からだ ひとつ 必要量を
知ることが大切です

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

食べられる量に調整したり、残さないようにきれいに食べることは、SDGsの「14海の豊かさを守ろう」や「15陸の豊かさを守ろう」の目標を達成することにもつながります。

10月給食目標

はしを正しく持とう！



江戸川区食育推進キャラクター
ベロンちゃん

みなさんは、正しいはしの使い方をしてしていますか？はしを上手に使えると、食べ物を口に運ぶだけでなく、魚の細かい骨を取ったり、食べ物を食べやすい大きさに切り分けたりすることができ、とても便利です。そして、正しくはしを使って食べている姿はとてもかっこいいですね。ぜひこの機会に正しいはしの持ち方をマスターしてみましょう。



はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。



③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



はしの
動かしかたを
練習しよう！

下のはしは
動かしません。

正しいはし使いは、一生の宝物です。間違った持ち方をしていた人は、慣れるまで大変ですが、正しい持ち方を意識して毎日の食事で練習していきましょう。

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、様々な農作物が収穫の時期を迎えています。「さんま」や「さけ」などの魚もあぶらがのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすくして食欲が増すことから「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。また、食事に集中して良く味わうことで満足感が高まります。しっかり五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？

舌で味わう味覚

あま み さん み えん み にが み
甘味・酸味・塩味・苦味・
うま味 (5つの基本味)

目で見える視覚

いろ かたち おお も つ
色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

おと
かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

おん ど かた
温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、小さな液晶画面を見続けて目を使いすぎていることから、裸眼視力が1.0未満の子どもが増えています。目の健康に関わる栄養素は「ビタミンA」の他に、「ルテイン」や「β-カロテン」などがあります。10月10日の「目の愛護デー」にあわせて、9日の大杉小の献立もブロッコリーやたまご、にんじんなどを多く使った献立にしました。ぜひ目の健康について考える機会にしてみてください。

10月10日は
目の愛護デー

ルテインを多く含む



ビタミンAを多く含む



β-カロテンを多く含む

