

給食だより 10月号

令和5年10月4日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



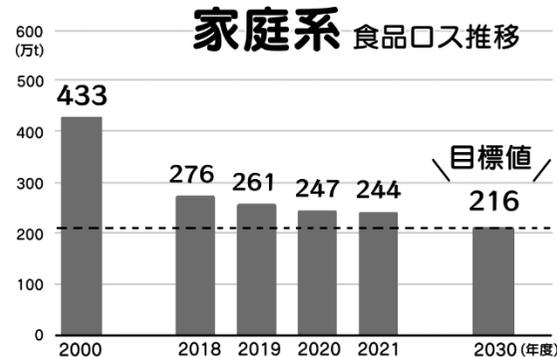
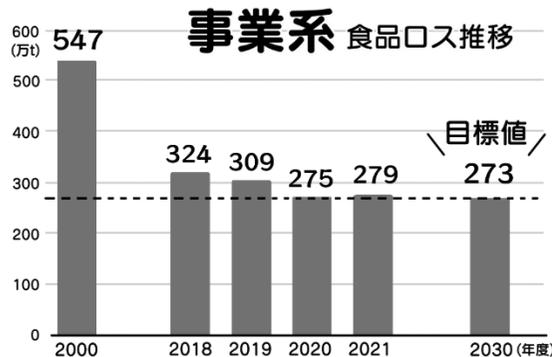
10月は食品ロス削減月間です！

最近よく耳にする言葉になってきた「食品ロス」。実はわたしたちのとても身近なところで発生しています。

令和3年度に日本全体で発生した食品ロスは、**523万トン**。この量は、1人が1年間で**約42kg**の食べ物を捨てている計算になります。



日本の目標：2000年度に比べて2030年度までに食品ロス量を半分にする



環境省 報道発表資料 我が国の食品ロスの発生量の推移等

わたしたちにできること

おうちで

- ・冷蔵庫の中を整理する
- ・食べられる量を作る
- ・保存方法を見直す



買い物で

- ・事前に在庫をチェックする
- ・期限表示を正しく理解する
- ・商品を手前からとる



外食で

- ・自分の適量を注文する
- ・料理が残った場合は、お店の人に相談し、持ち帰られるか聞く

そのほか

- ・フードドライブに寄付する
- ・規格外野菜を買う
- ・商品を予約して買う



先月1カ月間(9月)の東原小学校の食品ロスは、**大食缶に入るおかずだけで48kg(みそしる約330杯分)**でした。給食を捨てることは、みなさんに**必要な栄養を捨てること、食べ物の命を捨てることと同じ**です。苦手なものがあっても少しずつ食べる練習をして、成長に必要な栄養をしっかりと食べられるように、そして食べられることに感謝ができるといいですね。



スポーツの秋

10月9日(月)はスポーツの日



みなさんは体育の授業以外でどのくらい体を動かしていますか？体を動かすことは体の成長にも、脳の成長にも、心にもよいことがたくさん！ぜひ休み時間や放課後に体を動かして楽しく遊びましょう！

スポーツ選手の食生活

スポーツ選手はたくさん練習で体を動かすので、エネルギーをたくさん使います。そして、練習後は疲れた体を回復するために、食事で栄養を補う必要があります。そんなスポーツ選手の食事には大事なポイントがたくさん散りばめられています♪

果物や乳製品で、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給します。

ごはんは脂質が少なく、エネルギーを補充するのに適した主食です。



筋肉を作るには、材料となるたんぱく質が必要です。

汁物に具材をたくさん入れることで野菜もたくさんとれ、食塩のとりすぎを防ぐことができます。

もう一つのお月見！？

今年は9月29日に十五夜がありましたね。実はもう1つお月見があるのを知っていましたか？「十三夜」と言って、十五夜の約1か月後に巡ってきます。十五夜の次に美しい月が見られるとされており、日本では昔から十五夜と十三夜の2回、お月見がされてきました。

今年の十三夜は**10月27日(金)**♪
(6年生は、日光へ修学旅行中)

十三夜は収穫した「栗」や「大豆」をお供えするめ、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。
秋に収穫できる作物に感謝したり、健康や豊作を願ったりと、ゆっくりと月を眺めてみてはいかがでしょうか？



※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

10月の食育クイズ

いがいがした殻の中に入っている栗の実。ゆでてそのまま食べたり、栗ご飯にしたり、秋を感じられる食べ物です。栗を使ったお菓子「モンブラン」の意味はどれ？

- ① ちくちくした山
- ② 高い山
- ③ 白い山



「モンブラン」は「栗」を意味するフランス語で、栗の山をイメージしています。正解は③です。

ほくほくして甘いさつまいも。いろいろな品種のさつまいもがあり、それぞれ実の色や加熱後の食感がちがいます。さつまいもを切ったときに出る白い液体の名前は？

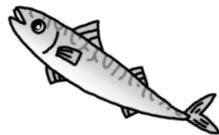
- ① アマピン
- ② サツピン
- ③ ヤラピン



さつまいもを切ると出る白い液体は「サツピン」です。正解は②です。

サバは1年中獲れますが、特に今の時期に獲れる「秋サバ」は脂がのって格別のおいしさ。サバを使ったことわざで正しいものはどれ？

- ① サバを読む
- ② 目からサバ
- ③ 猫にサバ



「目からサバ」は「目から鱗が落ちる」の略で、驚きや感動を意味します。正解は②です。

寝ている間も脳は動いており、朝起きたとき脳のエネルギー源は不足しています。朝ご飯でしっかりとって欲しい、脳のエネルギー源となる栄養素はどれ？

- ① 脂質
- ② ブドウ糖
- ③ 鉄分



脳のエネルギー源となるのは「ブドウ糖」です。正解は②です。



作品募集

「めざせ！食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト

応募締切
2023年
10月31日(火)

応募はこちらから↓



令和4年度内閣府特命担当大臣
(消費者及び食品安全)賞

日本から
世界に広がれ
「もったいない」

令和4年度消費者庁長官賞

冷蔵庫
開けてびっくり
これいつの？

食品ロス削減に関する川柳を募集します。

食品ロス削減への取組やエピソードなどを川柳にして
お送りください

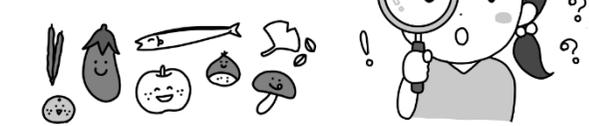
消費者庁 食品ロス

秋においしい ことばさがし



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| さ | つ | ま | い | も | し | な |
| と | ち | ち | ぼ | か | ぼ | す |
| い | ん | げ | ん | が | う | と |
| も | げ | い | わ | し | ら | す |
| ぎ | ん | な | ん | め | く | り |
| け | さ | ん | ま | じ | お | と |
| ま | い | た | け | た | い | し |

秋が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が**18個**隠れています！
左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。
探して、見つけたら〇でかこみましょう♪



「ことばさがし」は、食品ロスの削減を促すためのクイズです。食品ロスの削減には、食品の正しい扱いや消費の工夫が大切です。