

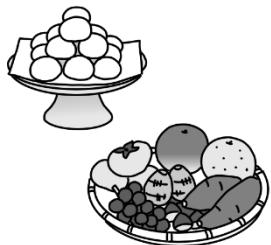
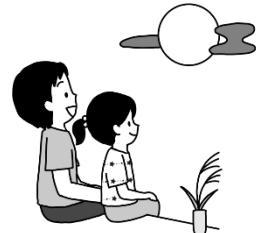
給食だより

令和7年10月号
小学校

校長 栗林 祥子
発行者 山星 千穂

今年の十五夜は 10月6日 でしたね。

十五夜は、お月見をする日。旧暦で秋の真ん中である8月15日に昇る月を「中秋の名月」と呼びます。空が澄み渡り、一年で最も月が美しく見える日として、特に大切にされてきました。



この日本でのお月見の風習は、平安時代に中国から伝わったと言われています。江戸時代になると、庶民の間にも広く浸透し、秋の収穫に感謝する「収穫祭」としての意味合いが強くなりました。今年の夏も猛暑が続き、作物の実りが心配ではありますが、自然の恵みに感謝しながら、きれいな月を見上げてみましょう。

元気のみなもとは・・・

早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは、早寝・早起きができますか？

日本的小・中・高校生は、世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。睡眠が足りていないと、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などになりやすくなる危険性があります。元気で過ごすために、基本的な生活習慣を見直してみましょう！

理想の睡眠時間

小学生



中高生



9~12時間

8~10時間

早寝

メディアやゲーム時間で遅くなりがちの場合は、時間を決めてやりましょう。



早起き

早寝ではなく、早起きから始めると、体内リズムを整えやすいです。



朝ごはん

朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされます。まずは食べることから！



食品ロスは身近な環境問題のひとつです ♣♣♣



食品ロスとは、まだ食べられるにも関わらず捨てられてしまっている食べ物のことを言います。そして10月は、食品ロス削減月間に、10月30日は食品ロス削減の日に定められています。

できることから
はじめよう!

① どのくらい発生しているの？

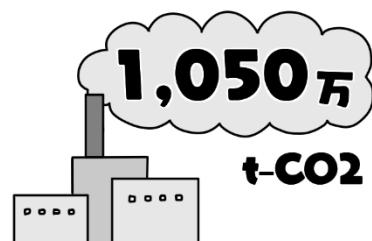
令和5年度 食品ロス量



食品ロスによる 経済損失



食品ロスによる 温室効果ガス排出量



② どこで発生しているの？

2023年度に発生した464万トンの食品ロスのうち、おうちから発生している食品ロスが233万トンとおよそ半分を占めています。家庭で発生する食品ロスは、大きく3つに分類されます。



③ へらすためにできること

飲食店で

- ・食べきれる量を注文
- ・持ち帰る



買い物で

- ・買いすぎ注意
- ・すぐ食べるものは手前どり



保存のとき

- ・適切な保存方法で
- ・冷蔵庫を整理整頓



調理で

- ・食べられる分を作る
- ・食材を無駄なく使えるレシピ検索