



給食だより

2026年10月号



少しづつ秋が深まり、さつま芋やきのこ、りんごなど、おいしい食べ物が楽しめる季節になりました。
10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。
給食や家庭でできる小さな工夫を、子どもたちと一緒に考えてみましょう。

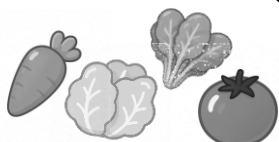
食べ物を大切にしよう

食べ物が私たちのところに届くまでには、野菜や米を育てる人、魚をとる人、運ぶ人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。また、水や電気、燃料も使われています。食べ物を残さず味わうことは、作ってくれた人への「ありがとう」と、地球を大切にできる気持ちにつながります。

給食でできること

●よく見て、味わおう

「これは何の野菜かな」
「どんな味がするかな」と、
料理に使われている食材を見ながら食べましょう。
よくかむと味が分かりやすくなり、満腹感も得られます。



●食器をきれいにしよう

ごはん粒やおかずの残りも、
スプーンやおはしで集めて食べてみましょう。
食べ終わった食器がきれいになると、
食べ物を大切にできたことが目で見て分かります。



おうちでできること

●買う前にチェック

冷蔵庫を見て、
必要な分だけ買いましょう。



●期限を確認

「消費期限」は安全に食べられる期限、「賞味期限」はおいしく食べられる目安です。期限の近い物から使いましょう。

●少なめに盛る

家族の人数やその日の体調に合わせて、作る量を調整しましょう。食べ切れたら、おかわりする形がおすすめです。

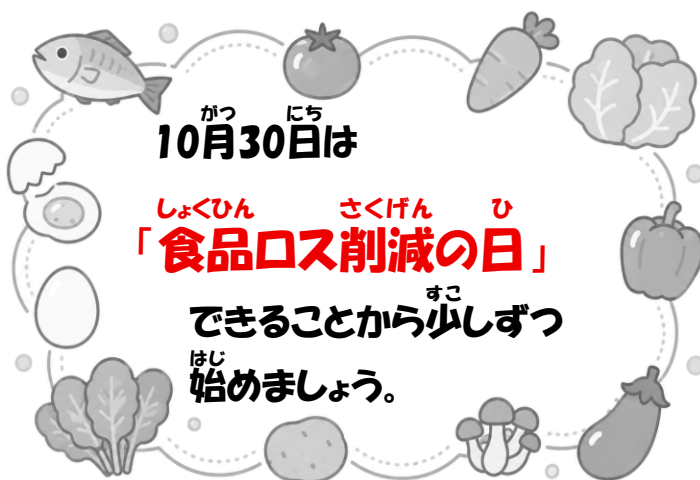
子どもと一緒にできる声かけ

「食べられる量を選ぼうね」

「作ってくれた人にありがとうだね」

「きれいに食べられたね」

食べることを無理にすすめず、できたことをほめて、楽しい食事の時間にしましょう。



10月30日は

「食品ロス削減の日」

できることから少しづつ
始めましょう。

レシピ紹介中→

