

食育だより



令和2年10月2日
横浜市立東戸塚小学校
校長 南部 礼子

10月のこんだて

◎食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立にしました。

(秋味ごはんの具、さつまいものコロッケ、煮魚(さば)のあんかけ、さつまい汁、
ふくめ煮、さけのクリーム煮、かき、りんご、みかん)

◎十三夜(10月29日)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

◎はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「たっぷり野菜の担々スープ」

「はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうスープ」を取り入れました。

9日(金)あげパン (セレクト給食) きなこ・ココア

プレーンのあげパンが配られます。どちらか好きな方を選んでトッピングします。

今日の
とれたて
新鮮
やさい



きゅうり じゃがいも こまつな
キャベツ さつまいも だいこん
ねぎ

10月の食育のめあては

じょうぶな体をつくる赤の食べ物を知ろう です。

髪の毛をつくる



筋肉をつくる



つめをつくる



ひふをつくる



血をつくる



骨や歯をつくる



食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人一人当たり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また地球の環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由



食べ物をそまつにしないため

食べ物には、作物を作ってくれた人、料理を作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を守っていくため

食べ物を作ったり、運んだりするとき、たくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのゴミの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担をかけています。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

米ができるまで

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

田起こし



種まき・苗づくり

田植え

稲の成長・草取り・水の管理など

稲刈り・脱穀



5年生が育てている米は順調に成長し、たくさん実をつけています。収穫が楽しみです。