



10月 食育だより

令和 8 年 9 月 3 0 日
横浜市立南台小学校
校長 柏原 奈保
栄養職員 伊東 麻衣子

10月に入り、いよいよ秋らしくなってきました。季節の変わり目は急な温度変化のため、体調を崩しやすい時期です。質の高い睡眠やバランスのとれた食事をこころがけることが大切です。手洗いうがいの指導も引き続きご家庭でもよろしくお願いいたします。

◇10月の献立について

- ◎ 食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。
(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこのスパゲッティ、さけのクリームシチュー)
- ◎ 十三夜(10月23日)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗のあま煮」を取り入れました。
- ◎ 旬の食品を多く取り入れました。
(さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきだけ、エリンギ、りんご、みかん)

10月の献立の変更

(下線が変更した献立です)

日	南台メニュー	使用する食材
1日 (金)	コッペパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ <u>ブルーベリージャム</u>	●てづくりブルーベリージャム ブルーベリー 砂糖

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



10月は食品ロス削減月間です。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



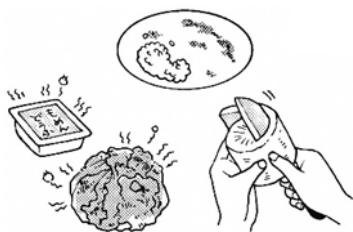
賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

©少年写真新聞社2024



家庭から出る食品ロス発生要因は、「食べ残し」「手つかずの食品」（買ったのにそのまま廃棄する）「皮のむき過ぎ」（過剰除去）などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。

今日からできる食品ロスを減らす方法

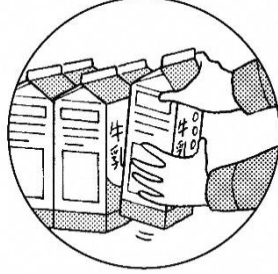
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さず食べる



©少年写真新聞社2021

すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



©少年写真新聞社2021

期限表示を正しく理解する



食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動に繋がります。買い物をするとき、食品を保存したり、調理したりするとき、外食のときなど、それぞれに食品ロスを減らすためにできることはたくさんあります。自分たちにできる工夫を考えてみましょう。

南台小学校の食品ロス

9月ある日の献立で廃棄されている“給食の残り”

献立名	残量	目安
麦ごはん	6.9kg	35人分
牛乳	9.6kg	48本分
ツナそぼろ	1.6kg	25人分
ぶどう豆	4.4kg	110人分
みそ汁	7.6kg	52人分
合計	30.1kg	

毎日多くの給食が食べ残しとして廃棄されています。「ほんの少しのお残し」も全校分集まるとたくさんの料理になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみませんか？