



食育たより

横浜市立菅田の丘小学校

校長 中村 宏

栄養教諭 阿部 友美

令和8年 9月 30日

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



〇献立の特色

- ・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。(かつおのあんかけ、煮魚、ふくめ煮、鮭のクリームシチュー、キノコスパゲティ、秋味ご飯の具)
- ・十三夜(10月23日)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」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、えのきたけ、エリンギ、りんご、みかん)

【おしらせ】10月26日(月)は、運動会の代休日のため給食はありません。

食べ物の「もったいない」を減らそう!



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%(カロリーベース)^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1:農林水産省(令和6年度) ※2:消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)



給食時間にできること



1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう



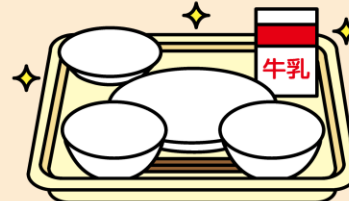
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

