

令和6年9月30日  
大田区立南六郷小学校  
校長 小沼 一実  
栄養士

# \* 給食だより \*

ようやく猛暑がおさまり、朝晩だいぶ涼しくなりました。いよいよ秋本番です。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋などと言いますが、暑くもなく寒くもないこの時季は、何をするのも気持ちのよいものです。「食事・運動・休養」の3つのバランスを上手にとり、実りの秋を満喫しましょう。

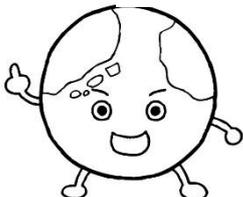
SDGs達成  
におきて

## 「食品ロス」を減らそう、なくそう。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。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品のことで、日本では1年間で523万トン（令和3年度推計値）が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

<p>必要な物を、 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p> <p>余った食品を 使い切る日を 設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する</p> <p>整頓!</p>
<p>家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する</p> <p>冷凍へ</p>



令和元年5月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

食べ終わるまでは静かに（集中して）食べる、苦手なものも一口食べるなども、食品ロスを減らすことにつながります。



はやお  
早寝



はやあ  
早起き



あさ  
朝ごはん



# げんき あ ことば は、元気の合い言葉！

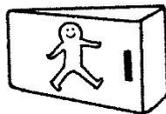
10/7(月)~10/13(日)は早寝早起き朝ごはん強化週間です。

あさ 朝ごはんは一日のリズムを作り出し、午前中の活動を支える大切な食事です。できるだけ「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとるようにしましょう。

## 朝食で3つの スイッチオン

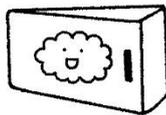


からだ  
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のう  
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

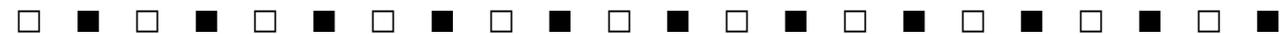
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



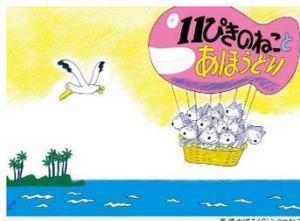
朝食が菓子パンやドーナツ、ゼリー飲料だけでは栄養不足や脂質の摂り過ぎにつながります。朝こそバランスの取れた食事が大切です！



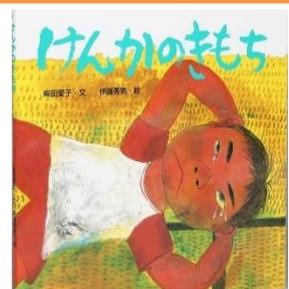
読書月間×給食 コラボ企画 『おはなし給食』 3冊の本からとあげます。おたのしみに！



10月8日(火)  
『ルルとララのスイートポテト』より  
★スイートポテト★



10月9日(水)  
『11びきのねことあほうどり』より  
★ポテトコロッケ★



10月30日(水)  
『けんかのきもち』より  
★伸直いのぎょうざ★