

令和7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 *

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。

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、日本では年間約464万トン（2023年度）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、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。

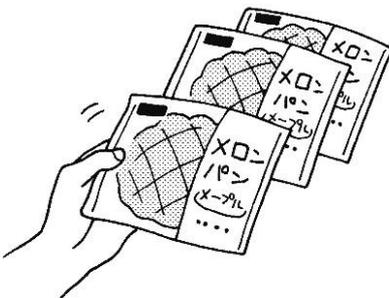
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



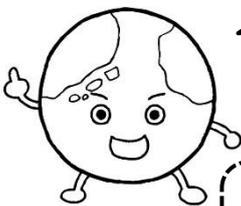
棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

©少年写真新聞社2025



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

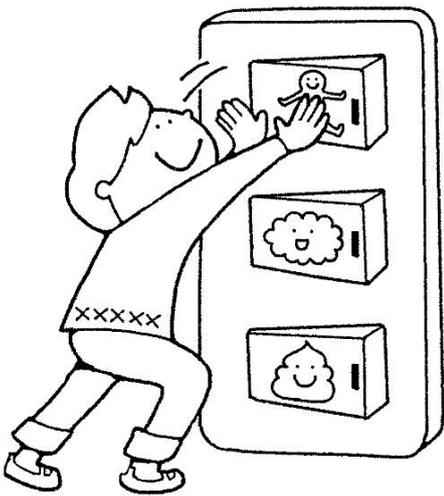


げんき あ ことば は、元気の合い言葉！

10/6(月)～10/12(日)は早寝早起き朝ごはん強化週間です。

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。

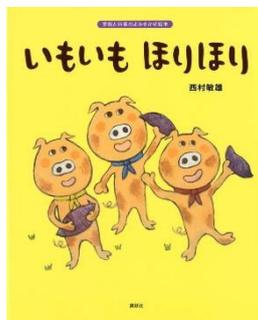
どくしょげっかん 読書月間 × ぎゅうしょく 給食 きかく コラボ企画

えほん 絵本に出てる料理が給食に登場します！



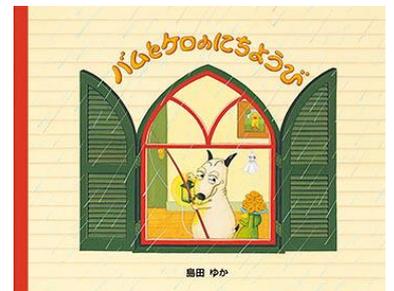
「ふしぎなでまえ」

さくしや かがくい ひろし しゃっばんしゃ 出版社 講談社



「いもいもほりほり」

さくしや にしむらとしお しゃっばんしゃ 出版社 講談社



「バムとケロのにちようび」

さくしや しまだ しゃっばんしゃ 出版社 文溪堂

10月2日(木)
『ふしぎなでまえ』より
★みそラーメン★

10月10日(金)
『いもいもほりほり』より
★焼いも★

10月14日(火)
『バムとケロのにちようび』より
★ドーナツ★