



七尾市立小丸山小学校  
令和7年10月号

長く続いた暑さも朝夕はだいぶすずしくなってきました。勉強、スポーツ、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすことにぴったりな季節です。また、実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べ、冬にそなえて丈夫な体を作りましょう。

## 食品回収を減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができのに、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600万トン以上の量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん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りよう支援量をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球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。

僕たち私たちにできること

クラスに配られた給食  
は盛りきろう！



食べる時間をしっかりと、苦手なもの  
でもひと口は食べてみよう！



みんなで考えたいこと

旬の食べ物を  
使う

旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に  
料理をする

作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができたら、ますますおいしくなりますね。

お買い物は  
計画的に

必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区分けし、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

10月の給食目標

## 「地産地消のよさを知ろう」

知っておきたい

食育ワード

ちさんちしょう  
地産地消

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとすると取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



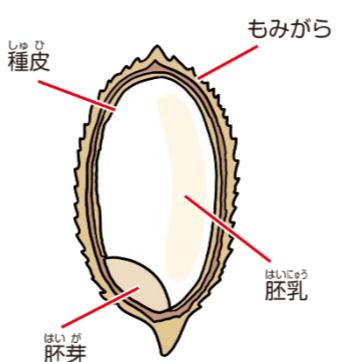
地域で生産している食材は  
何でしょう？  
献立から探して  
みましょう



## 新米です！～お米のよさを知ろう～

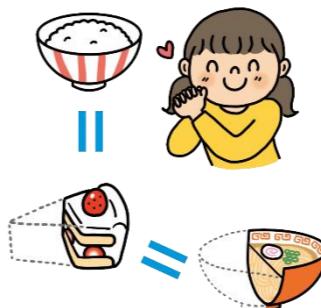
給食のお米は10月から新米です！ピカピカしていて、香りも味もおいしいですね！もちろん七尾市産のお米を使用しているので、地産地消です。

お米はイネのたね  
粒のまま食べる



お米はイネ（稻）のたねです。周りの「もみがら」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米は炊いたご飯は  
じつは太りにくい食べ物



ご飯1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約2分の1、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるご飯は量の割にヘルシーな食べ物なのです。

十五夜

今年は10月6日(月)  
が十五夜です！

十五夜には月に見立てたお団子や、稻に見立てたすき、そしてさといもやくだものなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。

