



七尾市立天神山小学校  
令和6年10月号

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。実りの多いこの季節は、お米や果物、きのこ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て冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

10月は食品ロス削減月間 ~考えよう! わたしたちにできること~

クラスに配られた給食は一度、全部配ろう!

みんなで、できることから取り組んでほしいの!  
by ろすのん

食べる時間をしっかりと、残さず食べよう!  
苦手なものでもひと口は食べてみよう!

ろすのん

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を使う

家族と一緒に料理をする

お買い物は計画的に

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えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

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れば、ますますおいしくなりますね。

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別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、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」

地産地消 地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。

- 新鮮・・・輸送する時間が短いので、新鮮な食材が手に入る。
- 自給率アップ・・・地産地消は、食料自給率の向上につながる。
- 安心安全・・・身近でつくられているので生産者がわかり、安心して食べられる。
- 環境に優しい・・・輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しい。

生活習慣病を防ごう!

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!

食べられるものの幅を広げておこう!

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!

早食いはせず、よくかんで食べよう!

一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!

朝食 昼食 夕食