

きゅうしょくだより

令和8年 10月号
昭島市立つつじが丘小学校

食べ物の「もったいない」を減らそう！

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



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



食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品を
チェックし、使い切れ
る分だけ買う



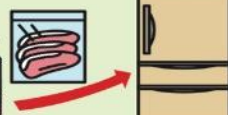
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限
の近いものを買う



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍す
るなど、保存方法を
工夫する



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何が
あるか把握しやすくする



- ①食品を種類ごとに分ける
- ②それぞれの置く場所を決める
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る
- ④ストックのルールを決める



在庫一掃の日を決め
て、残った食材食品を
食べ切る



みなさんは「グッドモーニング60分」の取り組みを続けていますか？
給食だよりでは、その中の朝ごはんを食べるとからだの中で起きる「からだの3つの元気スイッチ」について紹介します。

「朝ごはん」の3つの元気スイッチを入れてみよう！

あたまスイッチ

朝ごはんを食べる時の「かむ」ことや、朝ごはんからの「栄養」が脳への刺激となり、脳が目覚め、頭スイッチが入ります。
頭がしっかり目覚めていると、午前中の授業も集中して聞くことができます。

おなかスイッチ

寝ている間に空っぽになった胃や腸に食べ物が届くことにより、おなかの中に朝が来たことが伝わります。また、その刺激が良い排便習慣へとつながります。

からだスイッチ

朝ごはんを食べることで、頭や胃腸に届いた刺激が、からだ全体に伝わり、手や足などすべてが元気に動く準備を始めます。
寝ている間に下がっていた体温も上昇します。



「朝ごはん」の栄養バランスも大切にしましょう！

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものもおすすめです。
カット済みの野菜やカップスープ、冷凍品なども利用すると便利です。