

令和8年度

10月号

清瀬市立清瀬第七小学校

（毎月19日は食育の日）

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつま芋、なし、りんごなど、「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて、心身ともに健康にすごしましょう。



青空給食

麦茶

10月29日(木)に『青空給食』があります。給食室で作ったお弁当を気持ちのよい屋外でいただきます。食事のマナーを守りながら、全校一斉に食べる楽しさを味わう時間を過ごします。雨天時は、各教室でいただきます。

持ち物・・・〇お手拭き　〇敷物　〇敷物を入れる手提げ袋

持ち物のご準備をよろしくお願いします。

10月の清瀬産



ねぎ



かき
（21日（水）





10月は「食品ロス削減月間」です！



どんな大産地でも食料資源は**“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、**農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**私たちの命をつなぐ貴重な食べ物**を大切にいただくために、**食品ロス削減**を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

10月30日は「食品ロス削減の日」ですが、本校の給食は「ハロウィン献立」を実施するため、16日の「世界食糧デー」の日に『エコふりかけ』が登場します。

給食でお出汁をとった後に残る削り節やだし昆布を活用し、香ばしく炒りあげて、おいしいふりかけを作ります。

おいしく食べきる工夫を通して、食べ物の大切さや食品ロスについて、みんなで考えてみましょう。