



令和7年10月
磯辺小学校

気持ちのよい秋風を感じられる日もあり、過ごしやすくなっています。実りの秋、食欲の秋と言われるように、お米や野菜、くだもの、魚など、秋は多くの食べ物が旬を迎える季節です。季節ならではのおいしさを味わい、秋の味覚を楽しみましょう。

新米です!

10月から1月のお米は、千葉市産の「こしひかり」を使用します。農家の方が給食のために一生懸命育ててくださったお米です。9月まで食べていた千葉県産の「ふさこがね」とは違った味や食感を味わいましょう。

10月は食品ロス削減月間です！

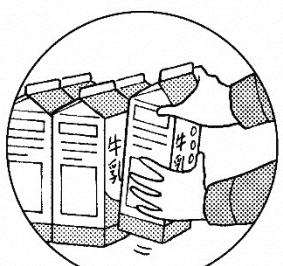
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本では、こうした食品ロスが1年間で約464万トンも発生しています。（令和5年度推計値）これは、一人あたり、1年間で約37kgの重さの食べ物が捨てられていることになります。とてももったいないですね。

今日からできる食品ロスを減らす方法

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する



一人一人の行動が食品ロスの削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー（World Food Day）」。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人（2024年）が飢餓に直面しているそうです。

一方、日本では「食品ロス」が問題となっています。この機会に、私たちが食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！



食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分ることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ！

（おもにエネルギーになる）

赤のグループ たんぱく質・無機質（カルシウム）



丈夫な体！

（おもに体をつくる）

緑のグループ ビタミン（A・C）



元気でニコニコ！

（おもに体の調子を整える）

*無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム（食塩）、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。