



令和 8年 9月 30日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など、秋は様々な活動に取り組むのによい季節です。また、米、さつまいも、さんま、りんご、きのこなど、おいしい食べものがたくさん出回ります。給食でも秋の味覚を楽しめる献立を取り入れていきます。元気に活動できるように、旬の食べ物をしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！



—10月30日は「食品ロス削減の日」—



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？

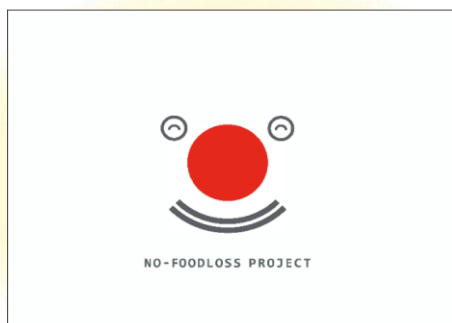
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす (non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



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？

- 食べきれぬ分だけ作る。
- 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10日は目の愛護デー ～おすすめの食べ物～

10月10日は目の愛護デーです。目はものを見るだけではなく、集中力や運動力にもつながる大切な働きをもっています。体と同じように目も成長するこの時期は、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。10月9日の給食では、目におすすめの食材を使った料理をだします。

【 おすすめの食べ物 】

●目の健康によい
「ビタミンA」が豊富！

にんじん
かぼちゃ
うなぎ
レバー など



●目を守る働きがある
「ルテイン」が豊富！

ブロッコリー
ほうれん草
モロヘイヤ
卵黄 など



●近視のケアにおすすめ
「クロセチン」が豊富！

サフラン
クチナシの実
「食品」だと…
サフランライスやたくあんなど



秋味(あきあじ)

「秋味」は、
秋の季節に
日本の川や海



でとれる「さけ(シロサケ)」のことです。さけは、はじめに川の上流で卵から生まれます。小さな赤ちゃんのさけは、川で少し育ってから、やがて海へ出て育ちます。そして大きくなったさけは、また、生まれた川に戻ってきて卵を産むのです。これを「回帰」といいます。さけの身はピンク色で、とてもやわらかくておいしいですが、これはさけが食べたエビやカニの色の成分が体にたまるからです。さけには、体をつくるもとになるたんぱく質、日が短くなる冬の健康に欠かせないビタミンD、体によいはたらきをするDHAやEPAなどのあぶらが含まれています。

食べものの俳句

柿くへば 鐘が鳴るなり 法隆寺
作・正岡子規
季語・「柿(秋)」

大意:「柿を食べていると、法隆寺の鐘の音が鳴り響いてきた」

正岡子規の有名な一句です。「柿」は秋の季語ですが、実の色の連想から夕暮れの雰囲気も伝わってきます。子規はこの句を奈良への旅行中に詠んだとされます。当時、結核という病気に苦しんでいた子規にとって、この旅は心癒されるものでした。静かな秋の一日、柿という素朴な秋の味覚、そして法隆寺の鐘の音が溶け合い、交わるような情景を、体全体の感覚でとらえて詠んだ句です。

