



豊島区立要小学校  
令和7年度 10月号  
校長 渡部 貴美子  
栄養士

秋を迎え、旬の美味しい食べ物がお店にたくさん並びようになりました。また、スポーツの秋ともいうように、運動をするにも気持ちのよい季節です。朝・昼・夕の3食の食事をしっかり食べて元気に運動し、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！》

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間約500万トンが捨てられ、これは国民1人当たりがご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしているだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。



### 家庭や学校給食できること

#### 食べ残しをなくそう



自分に合った量を知り、なるべく残さずに食べるようにしましょう。苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

#### 食材をむだなく使おう



買い物は必要な分だけ購入できるように事前にチェックしましょう。材料をむだなく使い切り、残り物は別の料理にアレンジするなどの工夫を。

#### 旬のものを食べよう



旬とは、その食材がたくさんとれ、一番美味しく食べられる時期のこと。新鮮なものがたくさん出回り、素材の味だけでも十分美味しく食べられます。

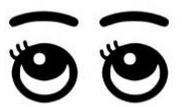
#### 家族で一緒に料理をしよう



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。親子で楽しく料理ができれば、ますます美味しくなります。

## 《10月10日は、「目の愛護デー」です！》

10月10日



目の愛護デー

「目の愛護デー」は、目の大切さや重要性を呼びかける日です。10月10日に定められている理由は、日付の「10」「10」を横に倒すと眉と目に見えるためだといわれています。

皆さんは、毎日勉強をしたり、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で目をたくさん使っていませんか？

目の健康や視力を保つためによい食べ物は、「ビタミンA」を多く含むうなぎやレバー、にんじんなど、「アントシアニン」を多く含むブルーベリーやなすなどがあります。

☆10月10日(金)の給食には、アントシアニンが多く含まれているブルーベリーを使ったマフィンが登場します。

### ＜9月の給食で使用した食材の主な産地＞

- |             |              |            |            |            |
|-------------|--------------|------------|------------|------------|
| ☆米 (秋田・山形)  | ☆にんじん (北海道)  | ☆いんげん (福島) | ☆しょうが (高知) | ☆玉ねぎ (北海道) |
| ☆しめじ (長野)   | ☆キャベツ (群馬)   | ☆ねぎ (青森)   | ☆もやし (栃木)  | ☆ごぼう (青森)  |
| ☆えのきたけ (長野) | ☆大根 (北海道)    | ☆にんにく (青森) | ☆セロリー (長野) | ☆小松菜 (群馬)  |
| ☆きゅうり (埼玉)  | ☆じゃがいも (北海道) | ☆りんご (青森)  | ☆鶏肉 (岩手)   | ☆豚肉 (群馬)   |