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



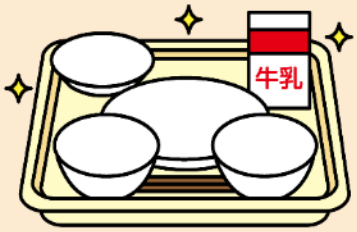
食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です

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

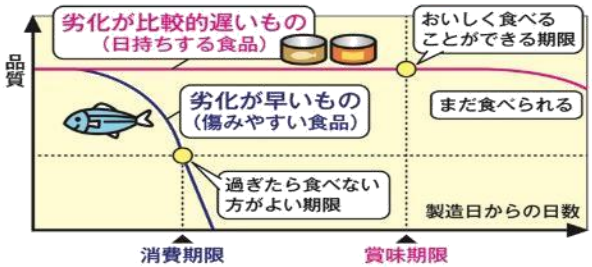
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う



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



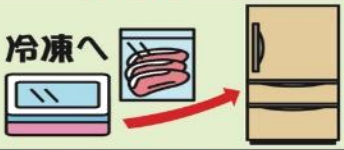
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする





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

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する



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。