

食育だより 10月

令和8年度
志布志市立学校給食センター

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。10月は「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれるように、秋はいろいろなことを楽しめる季節です。これからの時期はさつまいも・きのこ・くだものなどおいしい食べ物がたくさんとれます。旬の食べ物をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

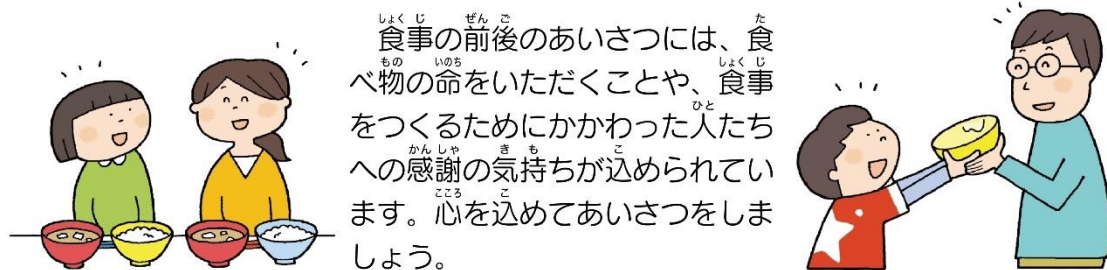
国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
Illustration: Two children helping with food preparation.
- 自分が食べ切れる量に調整する**
Illustration: Bowls of rice with labels: おお多め (Too much), ふつう (Normal), すく少なめ (Too little). A child is shown eating.
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
Illustration: A tray with bowls and a carton of milk. A child is shown eating.

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



10月10日は目の愛護デー



目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。テレビやスマートフォンの見過ぎには注意して、たまに遠くを見るなどして目を休めましょう。また、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れた目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

今月の給食では目の愛護デーにあわせ、『ブルーベリーゼリー』を提供します。

ブルーベリーには目の疲れや視力を回復させる働きのあるアントシアニンという色素が含まれます。

★伊崎田まんじゅうが初登場★

みなさんは伊崎田まんじゅうを食べたことがありますか？今月は、「お菓子の大園」さんの伊崎田まんじゅうが給食に初登場します！皮に志布志の抹茶を使っているおまんじゅうです。ぜひ味わって食べましょう。



★10月31日はハロウィン★

ハロウィンにちなんで、わかめスープのにんじんが「おばけかぼちゃ」に変身した「ラッキーにんじん」が登場します。調理員さんが愛情を込めて型抜きをしています。見つけたあなたはラッキー♪



給食で世界を旅しよう！

SDGs WEEK

世界の食べ物を味わう4日間

9月29（火）～10月2日（金）

世界の食文化を知ること、食べ物を大切にすることは、未来のわたしたちと地球を守ることに繋がります。

4日間の給食を通して、

いろいろな国の料理や文化にふれ、みんなでSDGsについて

考えてみましょう！

わたしたちの「食」が、

明日のわたしたちと未来につながっています。

毎日の給食を通して、できることから考えてみよう！



4日間のメニュー

A:9/29
B:9/30



A:9/30
B:9/29



A:10/1
B:10/2



A:10/2
B:10/1

