10月 給食だより

令和 8年 9月 30日
調布市立多摩川小学校
校　長　辻　紀子
栄養士　岩崎 可愛

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）※1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（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分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。



※1：農林水産省（令和６年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和６年度）

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



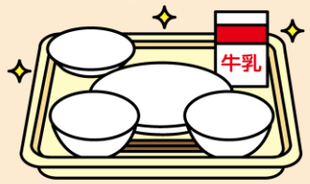
食べているときも時間を意識しましょう

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

「味覚の秋」がやって来た！

味覚の秋・食欲の秋

五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。

サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

<今月の給食より>

・**5日(月) 岐阜県郷土料理**・・・五平餅は、山仕事を無事に行えるようお供え物をささげた行事に由来します。お米を五合くらい食べてしまうほどおいしいという意味の「五平五合」という言葉があるほど、親しまれている料理です。「鶏（けい）ちゃん」は、みそやしょうゆで味付けされた鶏肉を、野菜と焼いて食べる料理で、「すったて汁」は「すりたて」の大豆を使った汁物です。

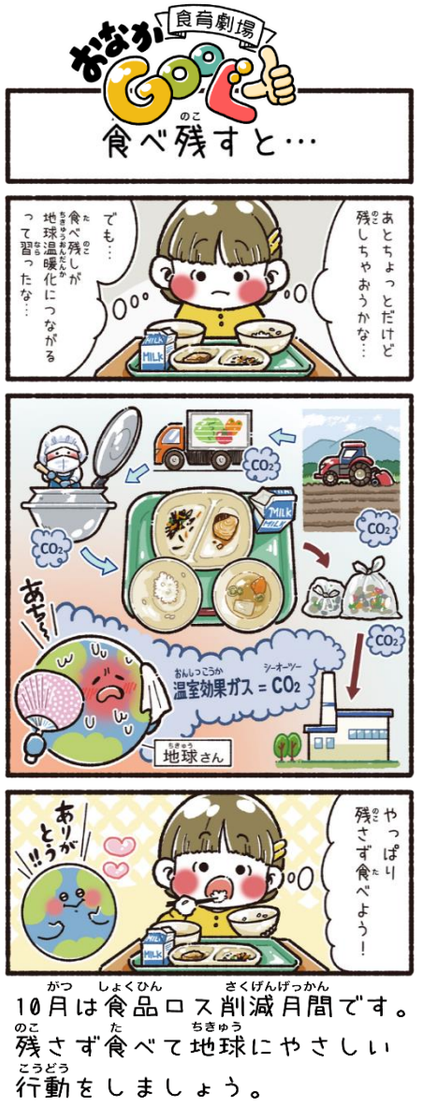
・**13日(火)FC東京コラボ給食**・・・FC東京の選手が考えた献立を元にした給食です。選手からの皆さんへメッセージも届いています。詳細は後日お知らせします。

・**15日(木)韓国料理**・・・「コンナムルパプ」は豆もやしとそぼろの混ぜごはんです。「サムゲタン」は鶏を丸ごと使った薬膳料理ですが、給食では鶏肉ともち米を水から炊いて、おいしいスープを作ります。

・**23日(金)十三夜のお月見献立**・・・十三夜は、9月の十五夜と同じく、月を愛でながら自然の恵みに感謝する日です。季節の食材を味わう献立です。

・**28日(水) 群馬県郷土料理**・・・県民の日にちなんで、群馬県の郷土料理です。人気のソースかつ丼は、薄切りの豚カツを特製ソースだれにくぐらせて、ごはんにのせます。「こしね汁」は群馬県特産のこんにゃく・しいたけ・ねぎの頭文字から名前が付けられた具沢山の郷土汁です。

・**30日(金)スポーツフェスティバル前日　応援メニュー**・・・本番で練習の成果を出し切れるように、人気メニューを含むお楽しみ給食で応援します！



10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17年（2005年）に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8年（2026年）5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。

また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。