# しょくいくだより

令和８年１０月号
さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒にお読みください

１０月に入り、だんだんと暑さも和らいで秋の訪れを感じられるようになりました。急な気温の変化で体調をくずさないように、食事や生活習慣も十分に注意するようにしましょう。

## 合言葉は「もったいない！」

食品ロスという言葉を聞いたことはありますか？これは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本では、１年間に約４６１万トンもの食料が捨てられており、これは国民一人当たりに換算するとおにぎり１個分の食べ物が毎日捨てられていることになります。

**家庭でロスする3つの理由**
①野菜や果物の皮を厚めにむいている。
②食べ残し
③賞味期限や消費期限が過ぎ、捨てている。

**家庭でできること**
・買い過ぎない。
・作り過ぎない。
・残っている食材を使いきる。
・期限の近いものから使う。など

## ぼくたち、わたしたちにできること



食べ物や作ってくれた人に感謝する。



ごはんは、米ひと粒も残さず食べよう！



盛りつけられたものは、残さず食べる。



全部食べると、ごみが出ないね！

## 地域の方との会食

地域の方々との会食を通して児童の社会性を養うとともに、地域の方々に学校給食への理解を深めていただき、学校における食育の一層の推進を図ることを目的としています。

## 会食の感想（参加者の方より）

・皆さん、のびのびと楽しそうに食べている様子が印象的でした。
・牛乳パックのつぶし方を子供たちから教えてもらい、苦戦していたら優しく手の差し伸べてくれました。
・おかわりしたい子が多くて、じゃんけんで決めていたのは面白かったです。



