

# 食育だより



2023年度(令和5年度)

No. 5

★毎月19日は「<sup>しょくいく</sup>食育の日」

福山市立御幸小学校

さまざまな食べものが実り、収穫の時期を迎え、「<sup>しょくよく</sup>食欲の秋」と呼ばれる季節になりました。しっかりと<sup>た</sup>食べることで、<sup>べんきょう</sup>勉強や<sup>うんどう</sup>運動をがんばるための<sup>ちから</sup>力をつけましょう。

<sup>きゅうしょく</sup>給食にも<sup>あき</sup>秋が旬の<sup>しゅん</sup>おいしい食べものがたくさん<sup>た</sup>登場しています!

<sup>あき</sup>秋の<sup>かお</sup>香りごはん  
(くり, しめじ)



なし  
<sup>ほうすい</sup>ほうすい  
(豊水)



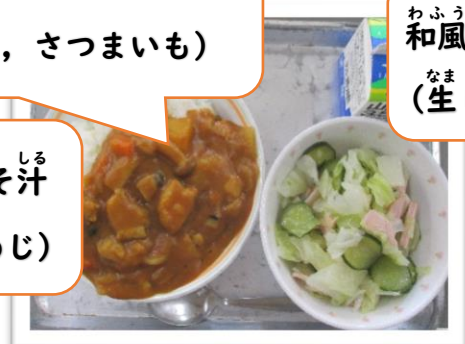
さばの<sup>に</sup>カレー煮  
(さば)



きのことさつまいもの<sup>に</sup>カレーライス  
(エリンギ, しめじ, さつまいも)

<sup>わふう</sup>和風ワンタン  
<sup>なま</sup>なま  
(生しいたけ)

<sup>あき</sup>秋なすと<sup>かぼちゃ</sup>かぼちゃのみ<sup>しる</sup>みそ汁  
(なす, かぼちゃ, しめじ)



<sup>てん</sup>点つなぎチャレンジ!

<sup>あき</sup>秋の<sup>た</sup>食べものと、それを<sup>あらわ</sup>あらわす<sup>かんじ</sup>漢字を<sup>てん</sup>点でつないでみよう!  
<sup>こた</sup>答えは、<sup>じぶん</sup>自分で<sup>しら</sup>調べるか、<sup>うち</sup>おうちの人に<sup>き</sup>聞いてみましょう。



南瓜

梨

甘藷

茸

茄子

栗

# 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もの」のことです。日本では、国民一人当たり、お茶わん1杯分の食べものを毎日捨てているそうです。

学校給食だけでも、毎日たくさんの「食べ残し」が出ています。

1学期の間に、御幸小学校で捨てた給食の食べ残しの量は、

主食(ごはん・パン・丼など)が423kg、副食(おかずや汁物)が

272kg、牛乳(1本200ml)が1311本の、合計約1000kg(約1t)でした。



10月16日は国連が制定した「世界の食料問題について考える日」、10月30

日は「食品ロス削減の日」など、10月は食料問題について考える取り組みが

多くあります。みなさんもこの機会に、食生活を振り返ってみてください。

## 「めざせ！食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト

消費者庁が主催する、食品ロス削減に関する川柳の募集です。食品ロス削減への

取り組みやエピソードなどを川柳にして、応募してみてください。

応募締切は、2023年(令和5年)10月31日(火)です。

詳細については、右のQRコードから確認することができます。



令和4年度内閣府特命担当大臣(消費者及び食品安全)賞

日本から世界に広がれ「もったいない」



令和4年度消費者庁長官賞

冷蔵庫開けてびっくりこれいつの？