



食育だより

令和7年
10月

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

朝晩が涼しくなり、やっと秋めいてきました。『食欲の秋』と言いますが、さつまいもや栗、きのこ、りんご、秋刀魚…秋にはたくさんの食べ物が旬をむかえておいしくなります。身近なところやお店などで、秋に美味しい食べ物探しをしてみるのも楽しいです。給食にも、秋の食べものがたくさん登場します。ぜひ、給食でも秋探しをしてみてくださいね。

5年生が郷土料理の学習をしました

『郷土料理とは何か』を学習した後、埼玉県の特産物や生産量の多い食材を使った新しい郷土料理を考えました。各班で1つ考え出し、みんなの前でプレゼンテーションをしました。どれもおいしそうで、おもしろい料理ばかりでした。素敵なものは11月の『彩の国ふるさと学校給食月間』で給食として登場する予定です。お楽しみに。

おすすめポイントや工夫した点を上手に発表できました。面白い料理名を考えた班もあります。

埼玉県の農産物マップを見ながら、どんな農作物を使って、どんな料理ができそうかを真剣に考えています。



今年の『中秋の名月』は、10月です

中秋の名月は、1年で1番美しいとされる満月を愛でる日本の年中行事です。新月から数えて15日目なので『十五夜』とも呼ばれます。すすきを飾ったり、お月見団子などのお供え物をしたりして、お月見をします。昔のカレンダーである旧暦と今のカレンダーである新暦は数え方が違うため、中秋の名月は毎年日にちが変わります。ここ数年は9月でしたが、今年は10月6日です。給食では、肉団子の中にうずらの卵を入れて満月に見立てた『月見肉団子の甘酢あんかけ』や、黒蜜から手作りしてお月見団子に見立てた『黒蜜きなこ餅』などの中秋の名月にちなんだ『十五夜献立』が登場します。

10月16日は、『世界食料デー』

世界食料デーは、国連で定められた世界共通の記念日です。世界中の人が協力して、飢餓をなくそうという目的で作られました。『飢餓』とは、お腹がすいても食べ物を食べることができず、栄養が足りないために元気に生活することが難しい状態のことです。地球上では、世界中の人が十分に食べられるだけの食料が作られているにも関わらず、食べ残しなどにより捨てられてしまうため、8億人以上の人がお腹を空かせています。今、私たちにできることは何でしょうか。考えてみましょう。



知っていますか？『食品ロス』

食品ロスとは、まだ食べられるのにごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。令和5年、日本では464万トン以上も発生していて、一人当たりで考えると毎日お茶碗1杯分を捨てているのと同じ量になります。食べられるものを捨ててしまうのはもったいないですね。また、食品ロスを減らすことは、『もったいない』をなくすだけではありません。何かを食べるということは、植物や動物の命をいただいているということです。そして、その命をみなさんが食べられるようにお店まで運んだり、調理してくれたりする人たちがいます。食べ物を捨てずに大切にすることは、食べ物に関わっている人々や生き物に感謝するということに繋がります。



食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT