

2026年



食育たより

～フイリソシンカ～



令和8年10月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



旬の味覚を楽しみながら体調管理を!

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



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）

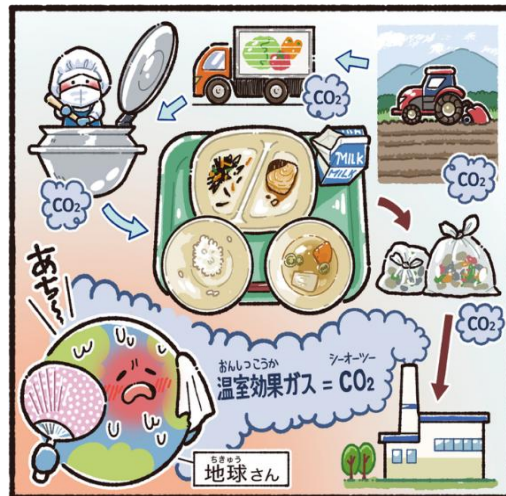
給食の食べ残しはゴミとして処分されています(´_ゝ´)
この機会に、一人一人ができる事を考えてみましょう。



☆給食目標☆
きれいに手を洗おう

☆栄養目標☆
食品ロスについて
考えよう

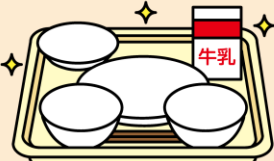
食べ残すと...



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。

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
- 自分が食べ切れる量に調整する
- 食べ残しのないように、きれいに食べる



食べているときも
じかん いしき
時間を意識しましょう

からだ ひつよう りょう
体に必要な量を
知ること大切です

「お皿ピカピカ」を
めざ
目指しましょう

賢く付き合おう、食塩! 塩すぎて減?

「かける」ではなく
ちょっと「つける」

「かくれ塩分」にも
要注意!

