



給食だより

2025. 10月

新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久
栄養士 野呂 遥夏



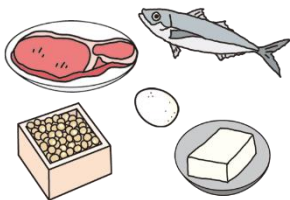
日が暮れるのが早くなり、秋らしくなってきました。秋にはたくさんの「〇〇の秋」がありますね。食べることに関係する秋は、収穫の秋と食欲の秋という言葉があります。秋は多くの食べものが旬をむかえます。給食でも秋の食材を使ったメニューがたくさん登場します。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

とれているかな？ しょうぶな体をつくるために大切な栄養素

しょうぶな体をつくるためには、適切な食事、運動、休養や睡眠が大切です。食事では、体を動かすエネルギーのもとになるごはん、パン、めんなどの炭水化物に加えて、いろいろな種類の食品を食べて栄養をとりましょう。

運動会など、スポーツで力を発揮するには、毎日の練習のほかにもいろいろな食品をバランスよく食べること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です！

たんぱく質



カルシウム



ビタミン



体をつくるもとになる食品
肉、魚、たまご、豆、豆製品

骨や歯をつくるもとになる食品
乳製品、小魚、青菜、海藻類

体の調子をととのえる食品
野菜、くだもの



10月は、食品ロスを減らす月です。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。

食品ロスが増えると、ごみの処理に多くのお金がかかったり、燃やすごみとして燃やすことで、二酸化炭素の排出量が増えたりと、地球環境の問題にもつながっています。

大切な食べ物をむだにしない、そして地球の環境を守るためにも一人ひとりが食品ロスの問題について考えることが大切です。

日本の食品ロスは、年間464万トン！（令和5年度）

⇒ごはんに変えると、1人あたり毎日お茶わん約1ぱい分の

ごはんを捨てていることになります。

