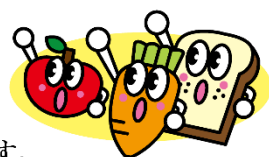


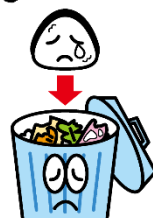
10月 給食だより

令和8年10月号
小平市立小平第六小学校

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**
Illustration: Two chefs in white uniforms preparing food in a kitchen.
Text: 食べているときも時間を意識しましょう
- 自分が食べ切れる量に調整する**
Illustration: Three bowls of rice labeled 'お多め' (too much), 'ふつう' (normal), and 'すくなめ' (less).
Text: 体に必要な量を知らずとも大切です
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
Illustration: A tray with bowls of food and a carton of milk labeled '牛乳'.
Text: 「お皿ピカピカ」を目指しましょう

食育の窓

～1年生が生活科でお月見団子づくりをしました～

9月14日に1年生が生活科でお月見団子づくりを行いました。講師として地域の方に来ていただき、小平に伝わる十五夜の行事について学びました。小平ではお供えするお団子や芋などの収穫物は「箕(み)」というかごにに入れて飾るそうです。9月25日の十五夜の日にも「おだんごつくります!」と宣言してくれる児童がたくさんいました。経験を通じて日本の伝統行事や食文化が受け継がれていくと嬉しいです。



～5年生棚田 もうすぐ稲刈りです～

6月に植えた稲に穂が付き、六棚(棚田)が黄金色に色づきはじめています。10月の中旬に稲刈りを行う予定です。今年は大雨の影響で倒れてしまった稲も多いですが、あと少しの間、大事に育てて、今年もおいしいお米を収穫したいと思います。ぜひ六棚をのぞいてみてください。



『箕(み)』

献立紹介



今月は食品ロス削減メニューを紹介します。



- 15日(木) **まるっとやさしいジャジャ麺**：普段は捨ててしまう野菜の芯や皮の食べられる部分もまるっと使用し肉みそを作ります。
- 16日(金) **エコふりかけ**：だしをとった後のかつおぶしとだし昆布を再利用して、エコなふりかけを作ります。
- 27日(火) **かくれんぼドレッシングサラダ**：野菜の芯や皮の食べられる部分もドレッシングの材料としてミキサーにかけて作ります。色々な野菜が“かくれんぼ”しているドレッシングです。