10月 給食だより

令和７年１０月２日
目黒区立向原小学校
校　長　畔柳　信之
栄養士　松澤あかね

朝晩は涼しくなり、すっかり秋です。秋は実りの季節。たくさんの旬の食べ物を味わいながら、食べ物を味わうことのできる喜びも感じられるとすてきですね。

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2:国連WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

使い切れる分だけ買おう。

2 作り過ぎない

食べ切れる分だけ作ろう。

3 食べ残さない

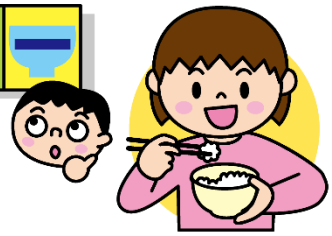
早めに食べ切ろう！

参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

『消費期限』と『賞味期限』の違い、知っていますか？

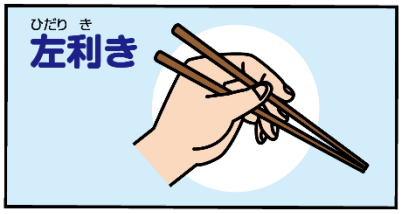
『消費期限』は、安全に食べられる期限で、傷みやすい食べ物についています。
『賞味期限』は、おいしく食べられる期限で、日持ちのする食べ物についています。『賞味期限』が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

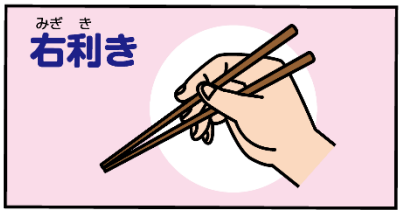
意識していますか？ 食事のマナー



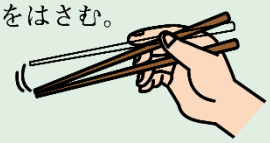
周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

はしの持ち方





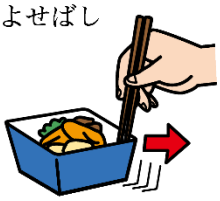
- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

さしばし

よせばし



わたしばし

まよいばし

なみだばし

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

足を組む

ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。