11月食育だより

令和８年１１月９日
目黒区立上目黒小学校
校　長　・　栄　養　士

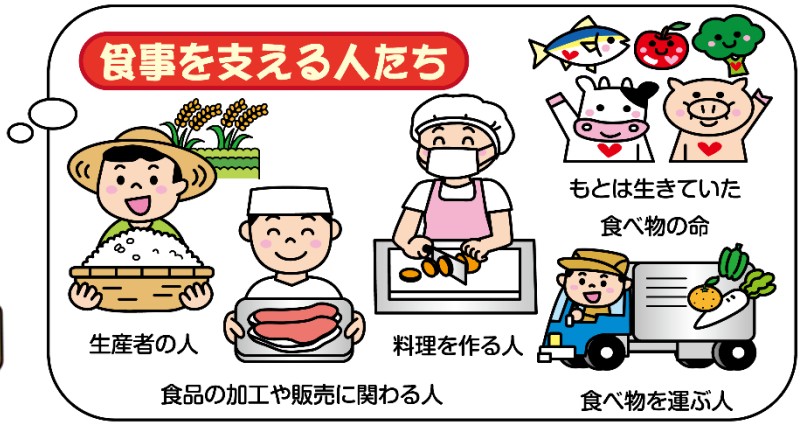
＊11月の目標＊ 感謝の気持ちで食事をしよう

校庭や公園の木々が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。実りの秋を迎え、さまざまな農作物がおいしい時期です。旬の食べ物を味わいながら、秋の実りの豊かさを感じて過ごしましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」という、その年に収穫された農作物に感謝する行事が行われていた日です。私たちが毎日食べている食べ物は、多くの人々の働きに支えられています。収穫の恵みや食事に関わる方々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。





食べ物のもったいないを減らそう！

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、日本では年間約 461 万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※1。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：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

