



令和8年9月28日
目黒区立東山小学校
校長 村尾 勝利
栄養士 栗原 智子

涼しく感じる日も増えてきました。日中と朝夕に気温差があるため、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。今が旬の秋刀魚や鮭、栗、さつまいも、りんごなどの秋の味覚をたっぷり味わい、適度な運動と十分な休養を心がけて過ごしましょう。

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」—

どんな大産地でも食料資源には限りがあります。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量がへったりします。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう。

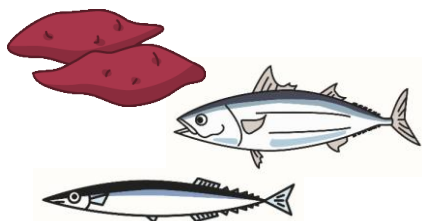
右のイラストは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



『ろすのん』を笑顔にするにはどんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれぬ分だけ作る。
 - 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
 - 自分に合った量を残さずに食べる。
 - 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。
- などが考えられます。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

旬の食材



10月に旬を迎える食べ物

《野菜・果物》

さつまいも、さといも、しいたけ、しめじ、いちじく、柿、りんご、梨、栗など

《魚》

かつお、さけ、さんま、さばなど

