



給食たより



令和8年10月8日
板橋区立志村第一小学校
校長 高橋 宏彰
栄養士 小谷野 恵子

9月は雨が多く、梅雨のような毎日でした。10月は、例年では過ごしやすい季節になりますが、昼と朝晩の気温差が大きいので、体調管理が大切です。バランスの良い食事・適度な運動・睡眠を十分にとり、感染症に負けない「じょうぶな体」をつくりましょう。



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」と定めています。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、年間約461万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g（おにぎり1個分）にもなるそうです。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人（2024年）が飢餓に直面しているそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうすべきかを考えてみませんか。ご家庭で話題にしていいただけるとよいと思います。



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！



減らそう！食品ロス

今月の献立

*5日（月）大豆とポテトのフライ *9日（金）レンズ豆のスープ *27日（火）変わり親子丼 《鉄分強化献立》

今月も鉄分の吸収に大切な役割を果たす豆をたくさん使用します。

*11日（金）魚の十勝清水町産にんにくソース どさんこ汁 《とれたて村給食の日》

北海道の十勝清水町からにんにくが届きました。にんにくは生育期間が10ヶ月と長く、冬のしっかりと積雪やその後の春の暖かさでしっかりと大きくなるそうです。運動会に向けてしっかりとスタミナをつけていけるといいですね。

★今月の給食目標「よくかんで食べよう」

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



記憶力を高める！

むし歯を予防する！



リラックスできる！



歯並びや発声がよくなる！

いろいろな味を経験してみよう！

味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾（みらい）」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものは、調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみると良いと思います。

