きゅうしょくだより

2026年度
10月号
千里第三小学校

小学校給食
予定献立表はこちら

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、「食欲の秋」といわれるように、今が旬のおいしい食べ物がたくさんあります。
実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



10の目標 好ききらいなく食べよう

食べものは、それぞれ大切な働きをしています。好ききらいをしていると、栄養がかたよって病気にかかりやすくなったり、なおりにくくなります。なんでも食べてじょうぶな体をつくりましょう。

好ききらいをなくす工夫

☆まずは一口食べてみよう



☆みんなで一緒に食べよう



☆旬のものを食べよう



☆自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう







☆お腹をすかせてから食べよう

10月は「食品ロス削減月間」です

日本の食品ロスは年間461万トン（令和6年度調べ）

食品ロスとは、本来食べられるのに、さまざまな理由で捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では、年間461万トンの食品が捨てられています。
これは、国民ひとりあたり

1年間で約37Kgになります。

1日あたりにすると、約102ｇ（おにぎり一個分）の食べものを捨てていることになります。



食品ロスが増えると、ごみの処理にたくさんお金がかかります。
また、可燃ごみとして燃やすことでＣＯ２の排出量が増えるので、環境にもよくありません。食品ロスを減らすために、できることからやってみましょう。

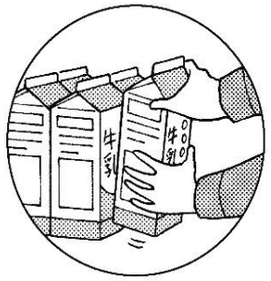
今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



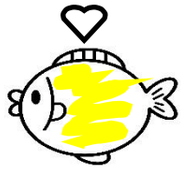
期限表示を正しく理解する



夏休みあさごはんカレンダー

♥にもチャレンジした人がたくさんいました。

とてもきれいでかわいいカレンダーが出来上がっていました。感想を一部、紹介します。



あさごはんカレンダーにちょうせんして思ったこと

・まいにちおいしいごはんをたべてげんきになった。

・あさごはんがぜんぶあか・みどり・きいろでびっくりした♡



・ちゃんとたべました。

・これからもずっと、たべることをがんばります。

・たいへんだったけど、たのしかったです。



・すききらいせずにできた。

・やさいがきらいだけれど、がんばってたべました。

・いろんな魚がいてたのしい。でもわすれちゃいそうになった。

・きにしてたべるのがたいへんだった。

・前はたべられなかった、やさいやおにくがたべられるようになったのがうれしかった。

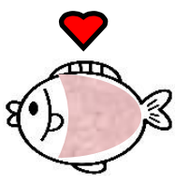
・あさごはんをしっかりたべたから、ともだちといっぱいあそべた。

・ごはんを食べると体があたたかくなると思った。

・ヨーグルトやサラダなど、よく冷蔵庫にあるものを加えるだけでそろうなら、続けられそうです。

・ふつうに朝ごはんを食べていたけれど、カレンダーにちょうせんして、けっこうえいよう三色がそろってなくてびっくりした。

・えいよう三色がそろっているか、意識をむけられたきがする。あさごはんて大事だなと思った。



これからも三色そろっているか確認しようと思った

6月の食育月間のイベント
「食育のすすめ」のキャッチフレーズ

９月号で吹田市教育委員会の行った【食育月間、食育のすすめのキャッチフレーズ募集】のイベントで、千里第三小学校から選ばれた優秀賞・入賞作品を紹介しましたが、ほかにも素敵な作品がいっぱいです。

応募作品の中から給食委員会で素敵な作品を**千三セレクト**として選びました。

教育委員会でも、千三セレクトでも選ばれたダブル受賞の作品もあります。給食室前に掲示しています。

