

\*\*\*\*\*

# きゅうしょくだより

令和8年(2026年) 10月号 吹田市教育委員会

\*\*\*\*\*



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。



## 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



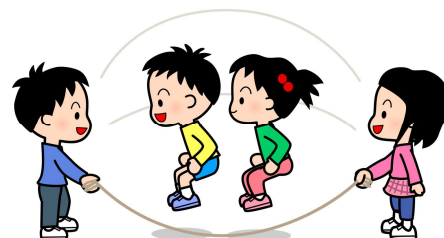
☆旬のものを食べよう



☆みんなで一緒に食べよう



☆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CO<sub>2</sub>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

