



朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、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。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

今月の給食目標

・好ききらいなく何でも食べよう



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

「本当の食べる力」を身につけていこう！

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長していきます。苦手だったり、食べたことのなかったものを担任の声かけや友だちの応援で、食べられるようになっていく子もいます。本当にすごいことです。

一方で、「苦手だから…」とひと口も食べなかったり、好きなものだけをたくさん食べたりするのは、健康の維持や成長にとって決してよい食べ方ではありません。学校では苦手な食べられないものを無理に食べさせるようなことはしませんが、さまざまな食べ物や料理に関心や好奇心をもち、苦手なものについても挑戦できること、そして自分の健康や成長にふさわしい量について考えたり知ったりすることなど、学校給食を通して「本当の食べる力」を身につけていってもらえたら素晴らしいです！

「食べる力」をアップさせる3つのポイント！

主食をしっかり食べよう！



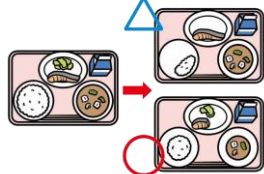
食事で気をつけたいのがエネルギーの過不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

苦手なものも少しずつチャレンジしてみよう！



あまりに好ききらいが激しいと、栄養バランスを整えて食事をするのが難しくなったり、将来、社交の場などで気まづくなってしまうことが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心をもち、少しずつチャレンジしてみましょう。

食べ方を知る学びの場、学校給食を活用しよう！



その日の体の調子で少し減らしたいときや、逆にちょっと足りないなと感じるときも栄養バランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は、「本当の食べる力」を身につけるための格好の学び場です。



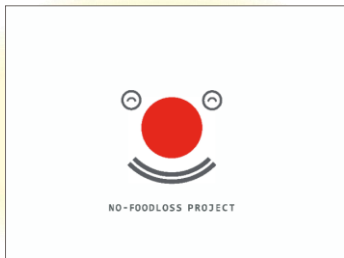
10月は「食品ロス削減月間」です！

—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は“無限”ではありません。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、魚の漁獲量が減ったりしています。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！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？これは、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。



では、「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれない分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分にあ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ね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

