



# 給食だより 10月

渋谷区立富谷小学校  
令和6年度 10月号

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。

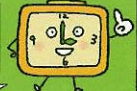


## 間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足がちな栄養素がとれるものを選びましょう。

## 間食は時間と量を決めるべし



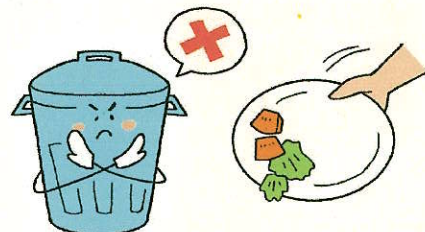
間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

## 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

## 10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

### 今月の給食目標は

## 食事のあとは 静かに休もう

です。

令和6年5月31日に、渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局監修献立として、学校給食にコラボメニューが登場します。今年度はこの他にも渋谷区と縁のあるペルー共和国、クロアチア等と特別給食が登場予定です。お楽しみに。

