会により さいたま市立七里小学校 令和7年10月号

児童のみなさんへ。 おうちの人と一緒に読みましょう。

ようやく涼しくなる日が増えてきて、萩らしい季節になってきました。萩と言えば、読書の萩、スポーツの萩、芸術の萩、そして食欲の萩ですね。萩は、さつまいもや菓、さんま、かき、梨、りんご、ぶどうなどおいしいものがたくさんあります。 溢 食でも食べ物から萩を感じてもらえるように質 のものを意識しています。 溢食で、そしてお家でも萩の栄覚を味わってもらえたらと思います。

がつ きゅうしょくもくひょう しょくひん かんが 10月の給 食目標 食品ロスについて考えよう!



しょくひん 食品ロスとは・・

まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のこと



がたし 私たちにできる食品 ロスを減らす とりく 取組みってどんなこと?

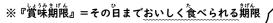
たべ物を残さないできれいに食べる! 食べられる労だけよそおう!



調理の時は、野菜の炭を厚くむかない!



後べ物を腐らせたり、賞味期限が切れた からといってすぐに捨てない!





食品ロス 自分でできることを考えてみよう!

後記ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう後説をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが失切で、残 ○ さず食べることも後記ロスの削減につながります。料理をつくり (すぎた時などは、冷蔵庫などで保管して草めに食べきりましょう。)



賣いすぎちゃだめ!



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる 原因になります。無駄を防ぐためにも、 必要な分だけを買うようにしましょう。



もの えいご なん 秋においしい食べ物を英語で何というでしょうか? 線で結んでみましょう!

みぎした ※答えは右下 にあります。

なく ぶどう さつまいも

チェスナー Chestnut

パーシモン

グレープ

スイートポテト

persimmon pear

grapes

sweet potato

10月3日は、お月見献立

秋の年中行事

^{っき み}月見は、旧暦の8月15日に美しい った。 なが 月を眺めながら、秋の収穫物を供えて がします。 感謝をする行事です。「十五夜」や「中 秋の名月」ともいいます。月見の時に は、月見だんごやさといもなどを撰え ます。肩見だんごのつくり荒や形、襟 えたなどは地域によって異なります。 とない。 子孫繁栄の縁起物であるさといもは、 きぬかつぎや煮物などにします。







Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ?

さつまいもは、でんぷんと食物繊維 **A.** が豊富な食品です。胃ではなかなか消 化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養 となり、ガスが発生することや、ヤラピンとい う成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが 上やすいと考えられています。 さつまいもを食 べた後のおならは、腸の働きが活発なことを崇



↓↓答え↓↓



