



給食だより

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、秋らしい季節になってきました。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。秋は、さつまいもや栗、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。給食でも食べ物から秋を感じてもらえるように旬のものを意識しています。給食で、そしてお家でも秋の味覚を味わってもらえたらと思います。

10月の給食目標 食品ロスについて考えよう！



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



私たちにできる食品ロスを減らす
取り組みってどんなこと？

食べ物を残さないできれいに食べる！
食べられる分だけよそおう！

調理の時は、野菜の皮を厚くむかない！

食べ物を腐らせたり、賞味期限が切れた
からといってすぐに捨てない！

※『賞味期限』＝その日までおいしく食べられる期限



買いすぎちゃだめ！



食品ロス
削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品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早めに食べきりましょう。



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。



あき み か く 秋の味覚クイズ



あき た もの えいご なん
秋に美味しい食べ物を英語で何というのでしょうか？ 線で結んでみましょう！

こた みぎした
※答えは右下にあります。

ぶどう

栗

梨

さつまいも

柿

.

.

.

.

.

チェスナー
Chestnut

ペアー
pear

パーシモン
persimmon

グレープ
grapes

スイートポテト
sweet potato

がつ か つきみこんだて
10月3日は、お月見献立



秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて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供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。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？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。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、おならが出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示しています。



↓↓答え↓↓

