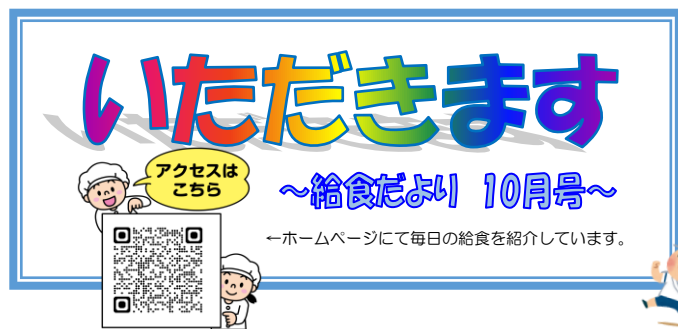




早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年9月30日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

2学期に入り雨の日が続いていますが、時折の晴れの日には秋の風を感じられる季節になりました。「食欲の秋」「実りの秋」というように、食べ物おいしい季節です。暑さがやわらぐこの時期は、活動もしやすく食欲が出てきやすい季節です。この機会に美味しい秋の味覚を満喫したいですね。また、「スポーツの秋」ということで、豊玉南小学校では運動会に向けた練習がすすんでいます。当日の競技の中で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？日々の練習はもちろんですが、まずはいろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。本番を元気に迎えることができるよう、「食事・睡眠・休養」を心がけましょう。



～10月は「食品ロス削減月間」です～

「食品ロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。

SDGsの目標の中の1つ、「つくる責任、つかう責任」でも、地球を守るために食品ロスの削減が求められています。

日本の食品ロスは、国民1人あたり毎日お茶碗1杯分の量になるといわれています。食べ物をむだにすることは、生産や加工、ごみの処理の段階で使われたエネルギーをむだにすることにもつながります。私たち一人一人の日々の心がけで、「もったいない」を減らしていきたいですね。10月16日は世界食料デー、30日は食品ロス削減の日です。今月は、給食の献立からも、子供たちに食品ロスについて考えてもらいたいと思います。ご家庭でもぜひ話題に取り入れてみてください。



・・・・・・・・・・・・・【食品ロスを減らすために家庭でできること】・・・・・・・・・・・・・

◇買いすぎない

- ・賞味期限や消費期限を確認する。
- ・使いきれない食材は、冷凍するなど適切な保存方法でむだなく使う。

◇作りすぎない・食べ残しをしない

- ・食べられるぶんだけ作る。残り物をリメイクするなどして、残さず食べる工夫をする。

◇フードドライブ※の活用

- ・贈答品や備蓄品などで使いきれない食材は、自治体のフードドライブなどを活用し、必要な団体へ寄付する選択肢もあります。

(※練馬区では区内のすべてのリサイクルセンターにてフードドライブ受取窓口が常設されています。区のHPで紹介しています。)

～9月の食育～

*「たべくらべ給食」がありました。

9月の給食で、旬のぶどう「巨峰」と「シャインマスカット」を食べ比べてもらいました。味、食感、香りなどを自由に感じながら食べ比べ、自分が好きだった方にシールをはって投票してもらいました。「味覚」は、個人の感覚であり、正解や不正解がない感覚です。目で見ても、舌で味わい、かんだ時の音や食感が合わさることで「味わう」ことができます。五感を研ぎ澄ませて味を感じようとする中で、味覚の発達が促されます。

今回の食べ比べでは、食べ比べた感想も募集してみました。いくつか紹介します。ご家庭でも、食事をしながらいろいろな味の表現を伝えあってみてはいかがでしょうか。



- ・濃い甘味と少しの苦みがある。
- ・シャキシャキしていた。
- ・甘いだけでなく、少しすっぱい。
- ・みずみずしい。・ジューシー。
- ・さわやかな優しいすっぱさがおかしい。

<10月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県 千葉県 茨城県	米	青森県産「まっしぐら」
しょうが	茨城県 高知県	まいたけ	群馬県 長野県	キャベツ	群馬県 岩手県 練馬区	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	大根	青森県 北海道	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	北海道	さやいんげん	福島県 群馬県 青森県	ごぼう	青森県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道	白菜	長野県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県	さつまいも	茨城県 千葉県	ねぎ	青森県 新潟県 茨城県	りんご	青森県 山形県
きゅうり	千葉県 群馬県 福島県	さといも	鹿児島県 千葉県 宮城県	もみ菜	練馬区	梨	栃木県 茨城県
れんこん	茨城県	チンゲン菜	茨城県 静岡県	ピーマン	茨城県	柿	和歌山県
みつば	千葉県 長野県	あさつき	静岡県	みかん	愛媛県 和歌山県		