



～早ね・早おき・朝ごはん～

夜早く寝ると、朝、しっかりと起きることができます。
朝ごはんを食べて、元気に学校へ登校してください！

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人たちと話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。



©少年写真新聞社2025



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

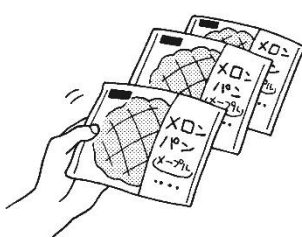
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な
買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近
いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけでは
ないので、おとなと相談してから食
べましょう。

©少年写真新聞社2025

〔10月のこんだてから〕

2日：都民の日献立

10月1日「都民の
日」にちなんだ献立で
す。

深川めしは、東京都江
東区深川地域の郷土料理
です。また、江戸川区発
祥の野菜である小松菜を
使用して、小松菜ケーキ
を作ります。

この日の飲用牛乳は、
東京都多摩地区で生産、
製造された「東京牛乳」
です。東京都地域特産品
認証食品に指定されてい
ます。

6日：十五夜

お月見うどんは、満月
の形をしたかまぼこ入り
のうどんです。

じゃが丸くんは、お月
見団子をイメージして作
ります。

10日：目の愛護デー

10月10日「目の愛護
デー」にちなんだ献立で
す。

目の健康を守るアント
シアニンを多く含むごま、
ブルーベリー、さつまいも
を使います。

16日：世界食料デー

世界食料デーには、だし
をとったかつお節で作る
「かつお節のエコふりか
け」を提供します。

9月に使用した食材の産地について

野菜・果物：たまねぎ（北海道）・にんじん（北海道）・キャベツ（群馬）・なす（群馬）・

さつまいも（茨城）・きゅうり（茨城）・なし（栃木）・りんご（山形）

肉：豚肉（北海道・茨城・群馬）・鶏肉（青森・岩手・宮崎）

魚：さけ（三陸）・ししゃも（アイスランド）・さんま（北海道・岩手）・

ちりめんじゃこ（兵庫）

