



令和8年 10月号
練馬区立開進第二小学校
校長 高石 直貴
栄養士 大瀧 寛子

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、大分涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心掛けて心身共に健康に過ごしましょう。



食べ物本来の「姿」を知る機会を



近年、「魚は切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑で育つ」など、食材について間違った認識をしているお子さんがいるそうです。こうしたことが起こる背景には、食品の販売方法も影響しています。お店では、消費者のニーズに合わせ、できるだけ廃棄する部分を除いて、すぐ食べられるようにして売られることが多くなっています。

そこで機会があれば、ぜひ、お子さんに食べ物本来の姿を知る機会を作っていただきたいと思います。食べ物本来の姿を知ることで、私たちが生き物の「命」をいただいていることを実感でき、食べ物を大切に食べることにもつながります。

10月は「食品ロス削減月間」です！

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食糧資源は無限ではありません。様々な自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』のまなかあかえんは「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれん分だけ作る。
 - 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
 - 自分に合った量を残さずに食べる。
 - 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。
- などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

9月に使用した主な食材の産地

大根	北海道	じゃがいも	北海道	生姜	茨城
人参	北海道	里芋	埼玉	にんにく	北海道
たまねぎ	北海道	きゅうり	高知	かぼちゃ	北海道
トマト	北海道	ピーマン	青森	キャベツ	群馬
もやし	栃木	ねぎ	秋田	なし	福島