



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

食べ物の **もったいない** を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1

協力して準備をし、
食べる時間を確保
する

食べているときも
時間を意識しましょう

2

自分が食べ切れる
量に調整する

体に必要な量を
知ることも大切です

3

食べ残しのないように、
きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

9月に使用した食材の主な産地													
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	さやいんげん	ほうれん草	しめじ	南瓜	梨	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和7年度産	北海道	山形・秋田	北海道・高知	練馬・青森	北海道・練馬	福島	群馬	長野	北海道	福島	千葉・岩手	
山形県・北海道・岩手県	岩手県産ひとめぼれ	里芋	小松菜	キャベツ	ピーマン	ゴーヤ	ごぼう	大根	青梗菜	水菜	シャインマスカット	鮭	鯖
宮城県・福島県・青森県		宮崎	埼玉	長野	茨城	群馬	宮崎	青森	千葉	茨城	山梨	北海道・ロシア	ノルウェー

図書コラボ給食

今月は図書委員会と給食がコラボして本の中に出てくる料理が登場します。
読書の秋です。皆さんも本に出てくる料理を探してみてくださいはいかがですか？

2日「めざせ！ムショランミツ星」

黒柳桂子/著

刑務所の給食を作るのは受刑者。調理を教えるのは小中学校から刑務所に転職した栄養士。何も知らずに刑務所に飛び込んだ栄養士と、調理初心者の受刑者たちの給食づくり奮闘記。

6日「円卓」

西加奈子/著

大阪の団地で暮らす小学校三年生のこっちは、好奇心旺盛で、まわりと違うことを気にせず自分の疑問を大切にする女の子。家族や友達との日々を通して成長していく。

8日「ハリー・ポッターと秘密の部屋」

J・K ローリング/著

魔法魔術学校の2年生になったハリーは、ホグワーツで「秘密の部屋」が開かれ、生徒が次々と襲われる事件に巻き込まれる。ロンやハーマイオニーと協力して、学校に隠された秘密や恐ろしい怪物の正体にせまる。

19日「明日のひこうき雲」

八束澄子/著

家族の問題を抱え、周りに自分の悩みを気づかれないようごまかし笑いをする14歳の遊は、サッカー部のキンちゃんに恋をする。親友や転入生とマネージャーを始め、恋や友情を通して、前に進んでいく力を見つけていく。

20日「みつばちと少年」

村上しいこ/著

集団の中で過ごすことが苦手な中学1年生の雅也は、養蜂家のおじさんを訪ねて「北の太陽」という施設で寝泊まりすることに。そこで出会った様々な事情を抱える5人の子どもたちとのふれあいや、養蜂場の仕事を通して、雅也の心に変化が生まれてくる。

21日「卵の緒」

瀬尾まいこ/著

育生は母君子から「自分は拾われた子」だと聞かされる。自分の出生のひみつをさぐる中で、血のつながりだけではない家族の愛情やきずなに気づいていく。

22日「海街 diary」

高瀬ゆのか/著

鎌倉で暮らす三姉妹は、父の葬儀で異母妹のすすと出会う。すすを家族として迎え、四姉妹として生活する中で、家族のきずなを深め、それぞれが成長していく。