

# きゅうしょくだより



発行：長岡第六小学校  
発行日：令和7年 10月号

10月に入りましたが、まだまだ暑い日があるかと思えば朝晩少し肌寒い日があり、季節の変わり目は、体調管理が難しい時期ですが、こんなときこそ、早寝早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしてほしいです。10月には、運動会もあるので、体力づくりにもよい時期です。

また、秋にはいろいろな作物が収穫の時期を迎えます。昔は米を中心に一年の行事が行われており、秋には収穫祭をするというのが一般的でした。給食でも旬を迎えたおいしい食材をつかっていきます。



## 毎年10月は

しょうひん さくげんげっかん  
食品ロス削減月間です。

## 給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

### 食べ残しを減らす



栄養教諭の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

### ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうとつまりの原因になります。

### 3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。



## ちゅうがくせい かんが きゅうしょく 中学生が考えた給食

長六小の卒業生も通っている長岡中学校では家庭科で給食の献立を考える授業に取り組んでいます。中学2年生の生徒が秋に旬をむかえる食材を使った献立を考えてくれました。長六小の給食でも2品登場しますよ。中学校生活に思いをはせながら秋を感じて味わってくださいね。

### 中学生よりメッセージ

16日「鮭と秋野菜の甘酢あん」

カリッと仕上がった鮭と甘酢あんが絡み合い、とてもおいしいです。また、ごはんにも合います。

29日「具だくさん豆乳汁」

秋の食材を使った豆乳汁です。低カロリーで

栄養バランスがとれている健康的なメニューです。



## ため 試してみませんか？ みちか 身近なエコと心がけ

すぐに食べるなら、  
手前をえらぶ。

『てまえどり』  
にご協力ください。



食品ロス  
ゼロをめざして

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。  
消費者庁 農林水産省 環境省



食品を購入するときに、いつものようなことに気を付けていますか？「新しいものもいい」という人も多いかもしれませんが、きょう食べる、明日食べるという場合にはぜひ、『てまえどり』をしてみませんか？一人ひとりの心がけが食品ロス削減につながっています。

