食育だより

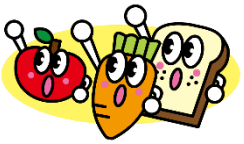


令和８年
10月号

（毎月19日は食育の日）

徳島市国府小学校

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



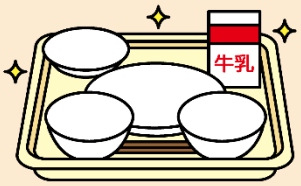
食べているときも
時間を意識しましょう

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

おすすめ給食レシピ

大学芋

今月の給食でも登場した旬のさつまいもを使った、子どもたちに大人気のメニューです。ぜひお家でも作ってみてくださいね♪



＜ 材料（4 人分） ＞

- さつまいも … 中１本（３００g）
- 揚げ油 …… 適量
- A
  - さとう …… 大さじ1
  - 濃口しょうゆ …… 小さじ1
  - 水 …… 小さじ4
- 黒ごま …… 適量

＜ 作り方 ＞

① さつまいもは乱切りにし、水にさらす。
② Ａの調味料を混ぜ合わせてさっと沸かし、たれを作る。
③ キッチンペーパーでさつまいもの水分を拭き取り、１６０℃の油で揚げる。
④ 油が切れたら、熱いうちに②のたれをからませ、黒ごまをふる。

お米ができたよ！



今年も５年生は、「月の輪あわ国府」の方々にご協力いただきながらお米を栽培しました。５月１１日に田植えをし、自然の恵みをいっぱいに受け、稲はたくましくぐんぐん育っていきました。悪天候のため、残念ながら稲刈り体験は実施できませんでしたが、これからもお米作りについて学習していきます。

【田植え】

田植えは初めての経験だったので歩くのが難しかったけれど、とても楽しかったです。稲刈りが出来なくて残念だったけど、自分たちの植えたお米を食べる日を楽しみにしています。



【田植え】

田植えの仕方を教えてくださりありがとうございました。優しく教えてくれたので楽しく体験することができました。夏休み中もたくさんお世話をしてくれて感謝の気持ちでいっぱいです。



【お米の話】

お米についてたくさん知ることができました。田植え体験やお米のお話を聞いて、ご飯をもっと感謝の気持ちをもって食べようと改めて思いました。本当にありがとうございました。

【お米の話】

おいしいお米になるために、たくさんの厳しいチェックがあることを知りました。普段食べているお米が届くまでに大変な苦労があることが分かりました。

９月２５日には、「月の輪あわ国府」の方々から「お米の話」の出前講座を受け、お米の作り方や品種などについて教わりました。子供たちは話を聞いて、日頃何気なく食べていたお米に対しての見方が変わったようです。１１月には、稲刈りをしたお米を精米し、家庭科の時間に耐熱ガラス鍋で炊いて、みんなで食べる予定です。作物の生育や変化を教えてもらったり、労働の厳しさや米作りの大切さを体験できたりしたことは、子供たちにとって、とても貴重な経験になりました。

