

# きゅうしよくだより

10月号

令和8(2026)年10月  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員

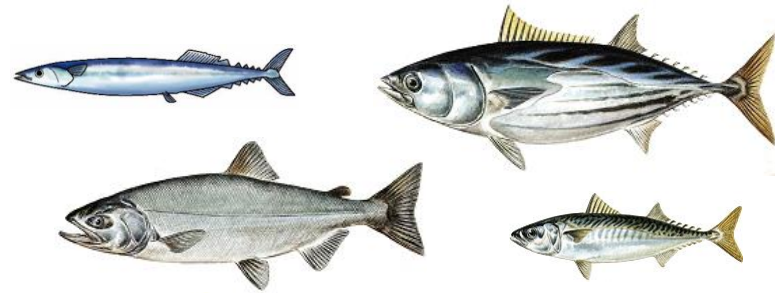
## あき み かく あじ 秋の味覚を味わおう！



暑い夏がすぎ、夏バテぎみだった人も、もりもり食欲が増えてきていませんか？秋は実りの季節です。「海の幸」や「山の幸」などのおいしい食材がたくさん出回ります。

### うみ さち ・海の幸

さんま、さけ、かつお、さばなど、脂がのってうまみが増します。



### やま さち ・山の幸

きのこ（まつたけなど）  
木の実（くり、ぎんなんなど）  
いも（さつまいも、さといもなど）  
くだもの（なし、かき、ぶどうなど）  
など、風味豊かで栄養がたっぷりです。



★煮る、むす、あげる、焼くなど調理の仕方を工夫して、いろいろな食べ方を楽しみましょう。



## 10月のこんだて紹介

10/6（火）もずくと豚ひき肉のジューシー…沖縄料理  
（ジューシーとは沖縄のたきこみごはんのことです。  
給食では自分のお皿でまぜて食べます。）



10/27（火）大学いも…給食室で手作りしています。  
（油であげたさつまいもに、さとうで作ったみつをからめた料理です。）



### しよくひん

## 食品ロスについて考えよう

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。



### ◎こんなことはありませんか？

- ・おなかがいっぱいで、ごはんを残して捨ててしまった。
- ・買ったことを忘れていて、冷蔵庫の中で悪くなった。
- ・野菜やくだものの皮を厚くむきすぎた。

ほんとう  
本当はおいしいはずなのに

もったいない



### ◎今日からできる、「食品ロス」を減らす方法

- ・食べられるぶんだけお皿にのせる。
- ・にがてなものも、まずは一口食べてみる。
- ・買い物に行く前に、何があるかを確認する。
- ・食べられる部分を捨てないように調理する。



★食べ物に「いただきます」「ありがとう」の気持ちを持つことが大切です。