



# 食育だより 10月号

10月16日発行  
行田市立 南小学校

少しずつ涼しくなってきた、過ごしやすい気候になってきました。外で体を動かすには気持ちのいい季節です。スポーツの秋とも言われていますので、この機会に、いろいろなスポーツに挑戦してみましょ

う。また、スポーツをするには、丈夫な体づくりも大切です。そのために、栄養バランスのととのった食事を心がけましょ

## 自分たちにできること

10月は、「食品ロス削減月間」です。日本は、食べ物を大量に購入している一方で、大量に捨てている現状があります。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えましょ

### 食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー 小売店 飲食店 家庭



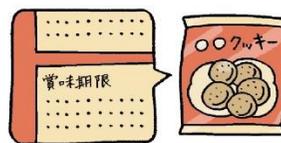
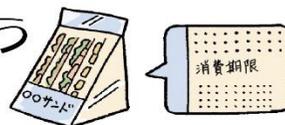
食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

### 「期限」の違いを正しく理解しましょ

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



# うみ にっぽん きゅうしよく 海と日本プロジェクト コラボ給食

さいたまけん うみ けん なか す きょうだし なが  
埼玉県は、海なし県ですが、その中でも、みなさんが住んでいる行田市を流  
れる利根川は、鮭が産卵のためにのぼってくる川です。

うみ かわ もんだい かなか こんかい さかなばな すず  
いま、海や川は、いろいろな問題を抱えています。今回は、魚離れが進む  
子どもたちに、魚のことは知ってもらおうとともに、身近な自然や海につなが  
る川について関心を高めてもらうために、海の食材をたくさん使った『海彩  
給食』を提供します。これをきっかけに、家庭でも海や川の自然を守るた  
めに、自分たちができることを考えてみましょう。

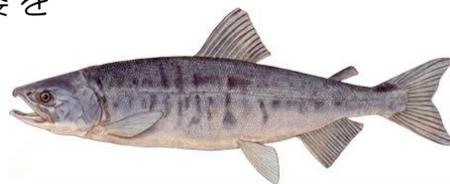
## サケってどんな魚？

みなさんがよくスーパーなどで見かける鮭は、切り身になっていて、



このような形をしていると思いますが、実際に泳いで  
いるときは、どんな姿をしているか知っていますか？  
実際は、このような姿を

おお やく  
しています。大きさは約65cm。みなさんが  
つか つくえ だ  
使っている机から、はみ出してしまうくらい  
おお  
の大きさです。



## う ぼしよ 生まれた場所がわかる？

さけ かわ う もと うみ で うみ  
鮭は川で生まれ、そのあとエサを求めて海へ出ます。海  
なんねん す せいちょう さけ さんらん ふるさと  
で何年か過ごし、成長した鮭は、産卵するために故郷の  
かわ もと さけ はな あな かわ みず  
川に戻ります。鮭は、鼻の穴が2つあり、川の水が2つ  
あな なが う かわ にお さん  
の穴を流れることにより、生まれた川の匂い（アミノ酸）  
しきふつ じぶん う かわ い  
を識別することができ、自分が生まれた川がわかると言わ  
れています。

