

# 10月 ぱくぱく通信

令和6年9月30日  
墨田区立第二寺島小学校  
給食だより No.7  
校長 由良 隆  
栄養士 宮崎 愛弓

非常に暑かった夏から一転、朝晩の肌寒さに秋を感じる気候になりました。急に寒くなったためか、体調をくずしている人もいます。季節が変わっても、健康の基本は変わらず「食事・睡眠・適度な運動」です。体育学習発表会も近づいてきます。バランスの良い食事食べて、毎日元気に過ごしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



10をふたつ並べて  
横に倒すと  
目とまゆの形に  
見えますね。

みなさんは毎日、朝起きてから夜寝るまでずっと目を使っています。ゲームやタブレットなどの画面を長い時間見ているとまばたきの回数が減り、より目がつかれやすくなります。目がつかれた状態が長く続くと近視になったり、目がショボショボしたり、頭が痛くなったりする人もいます。つかれた時は早めに休みましょうね。また、目の健康のためにはビタミンAやアントシアニンなどが欠かせません。もちろん他の食材をバランスよく食べることも大事ですよ！

## 食べものをむだにしていますか？



10月16日  
世界食料デー

「食品ロス」という言葉を知っていますか？食品ロスとは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では毎年600万トン以上(なんと東京ドーム5個分!)の食品ロスが出ています。1人分に換算すると、国民全員が毎日お茶わん1杯分の食べ物をすてている計算になります。その一方で、日本はいろいろな食べ物を外国からの輸入にたよっています。たくさん輸入しているのにたくさんすてている現状があるのです。

世界全体を見てもやはり食品ロスは大きな問題です。地球では全ての人が十分に食べられるだけの食べ物が作られているにもかかわらず、9人に1人が飢餓状態だといわれています。世界食料デーをきっかけに、自分たちにできることを考えてみませんか？



# としょ きゅうしょく 図書×給食コラボ

# 「ものがたい給食」

『食欲の秋』、そして『読書の秋』！ということで、給食と図書のコラボ献立を出します。司書の中村先生・坪川先生のオススメの本に出てくる料理をイメージして、給食を作ります。お楽しみに！

## ①10月1日(火)「ウポポウポポポポタージュスープ」

(作: 越智のりこ 絵: みうらし〜まる)

### ウポポポタージュ



## ②10月3日(木)「つるぼら村のパン屋さん」

(作: 茂市久美子 絵: 中村悦子)

### つるぼらむらのあんぱん



## ③10月8日(火)「青空小学校いろいろ委員会3 給食委員はアイドル」

(作: 小松原宏子 絵: あわい)

### たこやきフライ



## ④10月9日(水)「ジャコのお菓子な学校」

(作: ラッシエル・オスファテール)

訳: ダニエル遠藤みのり 絵: 風川恭子)

### おかしなクッキー



## ⑤10月23日(木)「すがたをかえる食べもの ①大豆がへんしん！」

(監修: 香西みどり)

### きんぴらだいず まめまめみそしる



## ⑥10月24日(金)「せかいいちおいしいスープ」

(作・絵: マーシャブラウン 訳: こみやゆう)

### せかいいちおいしいスープ



右下のQRコードから、Formsで給食や食育についてのご意見やご質問、感想などを募集しています。10月のアンケート企画は、図書×給食コラボにちなんで、

**「食べてみたい! あこがれの! 物語の中の食べもの」**です。

回答例: 「ぐりとぐらの大きなカステラがあこがれでした！」

「ハリーポッターに出てくる百味ビーンズが食べてみたい！」

などなど…ぜひ教えてください！

