

令和7年10月17日 金曜日

もったいない大作戦ウィーク最終日

★まめ黒糖

★牛乳



★マーボー豆腐

☺八王子産長ねぎ、しょうが使用

★ごはん

★コーンと卵のスープ

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢



10月は食品ロス削減月間 もったいない大作戦ウィーク

八王子市では、毎年10月の「食品ロス削減月間」にあわせて八王子市内の小・中学校で「もったいない大作戦」に取り組んでいます。

今年は10月14日(火)～17日(金)です！地球のために自分たちができることを考え、学校全体で「もったいない大作戦」に取り組みましょう！

今日の食育メモには、各学校の
校長先生から生徒の皆さんへ
メッセージをいただきました！

紹介します！

「いただきます」は、食べ物や育ててくれた人たちへの感謝の言葉。

「ご馳走さま」は、食材を集めたり調理したり、走り回って準備してくれた人へのねぎらいの言葉。

「もったいない」は、命や労を無駄にしないという日本の大切な心。

自分の体を元気にし、地球の未来を守るために、一人分の給食を残さず食べきましょう。

残さないことが、何よりも大きな感謝の気持ちを届けます。

別所中

生徒会も力を入れているSDGsの17の目標を覚えていますか？特に、もったいない作戦に関わる目標は12の「つくる責任、つかう責任」です。わかりやすくすると「つくる量を考えよう、つかう分だけ買おう」という目標です。最近はスーパーだけでなくコンビニエンスストアでも消費期限が近づくと値引きになっています。

食べられるものは、捨てずに食べようということです。みんながすぐにできることは、「給食を残さずに食べよう！」です。

ただし、一人一人の食べる量には個人差があり、アレルギーがある人もいるので、全員が絶対に残さずに食べなくてはいけないということではありません。

でも、学校の給食は中学生に必要な栄養を考え、美味しく作られています。

是非、作ってくれた人の気持ちもかみしめながら食べてくれると良いなと思います。給食をいっぱい食べて、心も身体も成長しよう！

松が谷中

作る人 運ぶ人 食べる人
の思いや願いを考えながら、食品ロスを減らす行動を一人ひとりが実行しよう。

松木中

成長の著しい成長期に、必要な栄養素をしっかりと摂取することは、とても大切なことです。

健康な からだづくりは 食事から
バランスよく、多種多様な食材から、多くの栄養を取り込むためにも、給食の完食を目指そう！

宮上中

食べ残しを減らすために 校長より

今日は「食べ残し」についてお話ししたいと思います。学校給食は、栄養のバランスだけでなく、食べ物大切さを学ぶ場でもあります。しかし、残念ながら食べ残しが多く出てしまうこともあります。食べ残しを減らすために、私たちができることはたくさんあります。

- ・苦手な食材も少しずつ挑戦すること 小さな一口でも「食べられた！」という成功体験が自信につながります。
- ・食べる時間をしっかり確保すること 給食の時間が短いと、急いで食べてしまい、残してしまうことも。配膳をスムーズにして、ゆっくり味わえる時間を作りましょう。
- ・食材のありがたみを知ること 野菜を育てたり、調理体験を通して「食べ物ができるまでの苦労」を知ると、自然と残さず食べようという気持ちが芽生えます。
- ・「食べきり週間」などの取り組み クラスで目標を立てて、みんなで協力して食べ残しを減らす活動も効果的です。

食べ物は、たくさんの人の手と時間、そして自然の恵みでできています。残さず食べることは、感謝の気持ちを表すひとつの方法です。

これからも、みんなで「いただきます」と「ごちそうさま」の気持ちを大切にしていきましょう。

もったいないを合言葉に！



1人分の給食を
しっかり食べて、
自分の身体も
地球も健康に！



もったいない大作戦ウィークは今日が
最終日ですが、来週の月曜日からも
自分の健やかな成長を考えて、日々の
食事を大切にしましょう。