

10月食育だよ!

令和8年9月30日
 鷹南学園三鷹市立東台小学校
 校長 上原 義人
 栄養士 三上 桃子

食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
 太い枠の文字を横に読みます。

10月は
 食品ロス 月間!

①				
	②	③	④	

ヒント 食品ロスを防ぐには……

- ①給食を〇〇〇〇食べよう
- ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
- ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに食べられなくはないよ
- ④必要な〇〇だけ買おうね!



きゅーたん

10月10日は 目の愛護デー 10月15日は 世界手洗いの日

©少年写真新聞社2026

10月10日は 目の愛護デー



©少年写真新聞社2026

目の健康を守るために、十分に目を休めましょう。かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物もとりましょう。

10月15日は 世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。せっけんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



©少年写真新聞社2026

新米

今年獲れた新米が出回る季節です。新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。給食のお米も新米に切り替わっています。

ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。よくかんで味わいながら、いただきます。



©少年写真新聞社2026