



# きゅうしょくだより 9月号

長かった夏休みも終わり、また学校に子ども達の元気な声が戻ってきました。今年の夏休みもとても暑い日が多かったですね。まだまだ暑い日が続きますが、健康な毎日を過ごすためにも、食の正しい知識が必要です。きゅうしょくだより 9月号でも食に興味を持てるような情報を載せましたので、お読みください。

## 10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的な人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



©少年写真新聞社2025



## たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

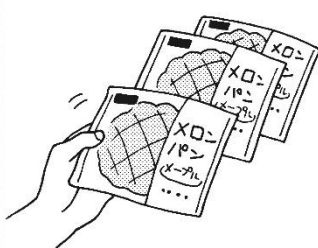
### 身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる

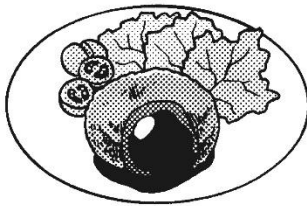
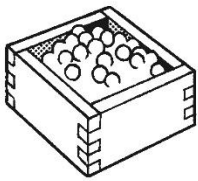


すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

©少年写真新聞社2025

# かんきょう しょくぶつ ゆらい た もの 環境にやさしい植物由来の食べ物

## だい たい にく 代替肉



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を  
利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に  
近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室  
効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽  
減が期待されています。

## だい たい にゅう 代替乳

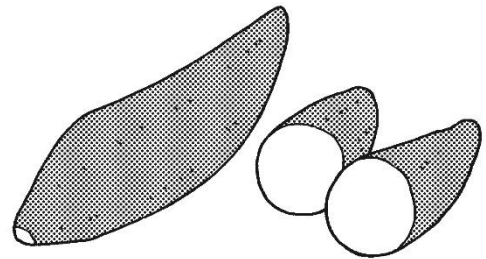


豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなど  
は、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物  
性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛  
乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少な  
いとされています。

©少年写真新聞社2025

## あき み かく 秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカ  
が原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。  
さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピン  
という成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれ  
ます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



©少年写真新聞社2025



## ちゅう しゅう 中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、  
10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での  
8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたる  
ため、違う暦が使われている現在では、毎年日  
付がかわります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わ  
りました。地方によっては、この時期にとれる  
さといもを供えることから、「芋名月」とも呼  
ばれているそうです。

©少年写真新聞社2025

## せ かい て あら ひ 世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日  
です。2008年にユニセフなどによって、  
定められました。石けんを使った手洗  
いは、ウイルスや細菌に対しての、もっと  
も手軽で効果的な対策です。

©少年写真新聞社2025