

食育だより 10月



令和7年10月号
船橋市立飯山満小学校

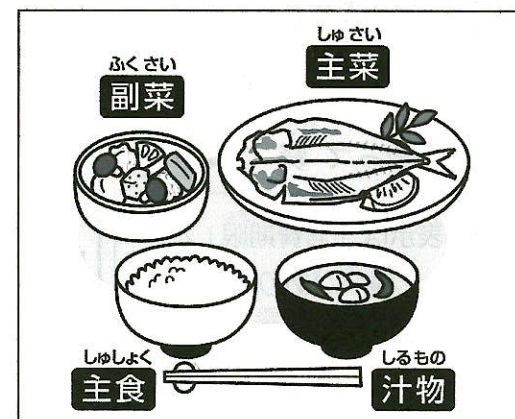
さわやかな風や空の色に秋を感じるようになりました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして・・・やっぱりはずせない**食欲の秋**ですね。わたしたち日本人の主食である米をはじめ、たくさんの農作物が実りの秋を迎えます。魚も脂がのっておいしい季節です。おいしいものをバランスよく食べ、心も体も健康に過ごしていきましょう。

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内にとり入れています。食べ物には、さまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養のバランスを考えることができます。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を 整える	
炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (ミネラル) (カルシウム・鉄など)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
米、パン、めん類、 いも類など	油、バター、 マヨネーズなど	魚、肉、卵、 大豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの

献立は、主食、主菜、副菜、汁物をくみあわせて考えるとバランスが良くなります。



主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

魚、肉、卵、豆、豆製品などのおかずで、たんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物

汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

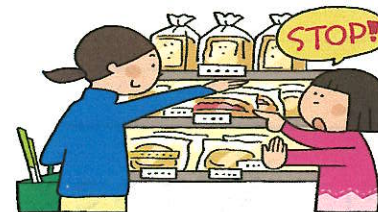
10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は、食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。本来食べられるのに、捨てられてしまう＝食品ロスが、年間約528万トン発生しています。そのうち、約半分は家庭からのもので、国民ひとりあたりに換算すると、毎日おにぎり1個(約114g)を捨てている計算になります。食べられる(食べられた)物が捨てられるなんて、もったいないと思いませんか？食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

知ってますか？「てまえどり」

すぐに使ったり、食べたりする予定の食材や食品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、お店の商品棚の手前から取ることによって食品ロスが減らせます。



てまえから
とってー!!

わたしたちが、すぐにできる
食品ロスを減らす方法、それは・・・

なるべく残さず食べること!!

できることから始めてみよう!



地球にも体にも、やさしいね!

きょう はじ しょうひん さくげんだいさくせん 今日から始めよう！食品ロス削減大作戦！

てきせつ ほぞん 適切に保存する

- ☆食品に記載された保存方法に従って保存する。
- ☆冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する。

じょうず つか き 上手に使い切る

- ☆残っている食材から使う。
- ☆作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する。

料理レシピサイト。
「クックパッド」内の
「消費者庁のキッチン
(公式ページ)」



た りょう し 食べきれる量を知る

- ☆「残せばいいや…」という考え方は今すぐリセット。
- ☆料理の作り過ぎにも要注意。適量を心がけて。

きげんひょうじ し かしこ か 期限表示を知って賢く買う

- ☆食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されます。
- 消費期限は「食品が安全に食べられる期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。賞味期限は、期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄せず自分で食べられるかどうか判断することが大切です。

ひつよう ぶん か 必要な分だけを買う

- ☆買い物前に、冷蔵庫や買い置きをチェック。
- メモや、携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考に。



ガーリックライス (4人分)

あたたかいご飯	700g
サラダ油	適量
にんにく	10g (小2片くらい)・・・みじん切り
ベーコン	20g・・・千切り
しょうゆ	9g (大さじ1/2)
酒	5g (小さじ1)
塩	少々 (ひとつまみ程度)
白こしょう	少々
ドライパセリ	少々

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、弱火でみじん切りにしたにんにくを香りがでるようにゆっくり炒める。香りが出てきたら、中火にしてベーコンを入れよく炒める。
- ② Aの調味料を入れ混ぜたら火を止める。温かいご飯を入れよく混ぜて味を調える。ドライパセリを振りかける。
※お好みによって、温かいご飯を入れてから、火をつけて炒めてもよいです。焦げないように注意してください。

たいせつ ひとりひとり いしき
～大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識すること～

日本一ためになる食品ロスドリル

消費者庁×うんこドリル

消費者庁公式ページ

