

食育だより

10月

船橋市立法典小学校
栄養教諭 浅田 朝子

★10月は食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨てられる、日本の食品ロスの量は、年間およそ470万トン(令和4年度推計)です。これは、一人当たり毎日おにぎり1個分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

食品ロスが増えると、ごみとして燃やすため二酸化炭素(CO₂)の排出量が増えてしまい、地球環境にも悪い影響を与えます。食べ物を無駄にしないために、食べ残さないことや、期限表示について正しく理解することなどが大切です。

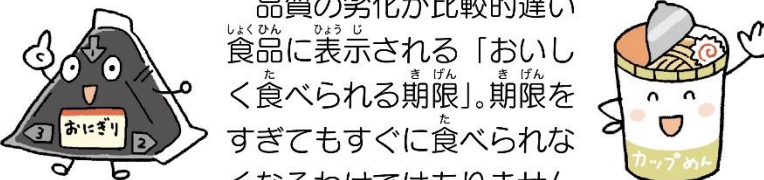
家庭から出る食品ロス

- ①食べ残し
- ②手つかずの食品の廃棄
- ③食材の捨て過ぎ

※③野菜の皮を厚くむく、レタスの外葉を多くはがす、など。

似ているけれど全然違う

消費期限	賞味期限
品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。	品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。	※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。



10月16日は
世界食料デー



国連によって世界の食料問題を考える日として決められました。一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。食事ができることに改めて感謝をする、食品ロスを減らすなど、できることから取り組みましょう。

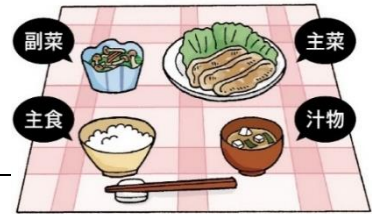
給食では、この日に「だしがらふりかけ」を提供します。だしをとったあとのかつおぶしを使い、むだにすることなくいただきます。

★バランスよく食べよう

一生を健康に過ごすためには、体にとってよい食事を選択する力が必要です。飽食の時代だからこそ、子供たちにもその力を身につけてほしいと思います。

バランスのよい食事の考え方 ①

主食、主菜、副菜・汁物をそろえる



主食	ごはん、パン、めん
主菜	肉、魚、卵、大豆、乳を使ったおかず
副菜・汁物	野菜、豆、きのこ、海藻を使ったおかず

バランスのよい食事の考え方 ②

不足しがちな栄養素を意識する

〈不足しがちな栄養素〉	〈おすすめの商品〉
カルシウム	牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、こまつな、豆腐、生揚げ
鉄分	レバー、赤身の肉・魚、豆、豆腐、生揚げ、こまつな
食物繊維	いも、野菜、豆、きのこ、海藻
ビタミンC	野菜、くだもの

す ちゅうい
と過ぎにご注意

食塩・脂質・糖質

生活習慣病予防のため、とり過ぎが習慣化しないよう気をつけましょう。

★食べようオーデンセ・食べよう西安



今年、船橋市はオーデンセ市（デンマーク）と姉妹都市提携35周年、西安市（中国）と友好都市提携30周年を迎えます。市内小中学校では、10月の給食に両市にちなんだメニューを提供します。2つの都市の郷土料理を味わうことで、親しみをもてる機会にしたいと思います。

1日(火) オーデンセ市(デンマーク)の料理 フレッカテール

・・・デンマークのミートボール料理。現地の食事と同様に、じゃが芋を添えていただきます。

17日(木) 西安市(中国)の料理 肉団子スープ(こしょう味)

・・・やわらかい肉団子と野菜のスープ。いつもよりちょっぴりこしょうをきかせて仕上げます。