

10月 食育だより

令和7年10月号
船橋市立法典小学校

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい日が増えてきました。10月の給食には、秋が旬の食材がたくさん登場します。旬の食材を味わい、季節の移ろいを感しましょう。

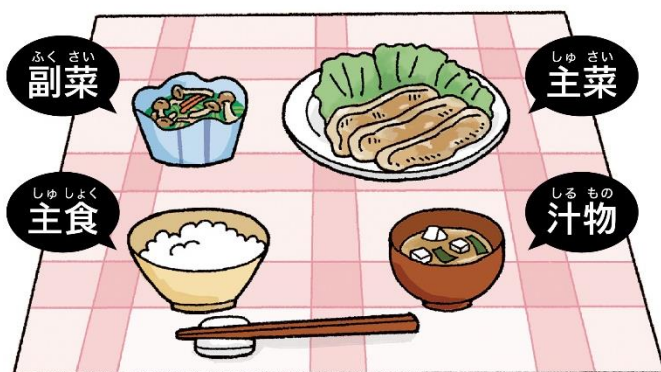
《今月の目標》

バランスよく
食べよう

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。飽食の時代の今だからこそ身に付けたい大事な力です。

知っておきたい！献立の基本



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると、自然と栄養のバランスが整います。給食の献立表もぜひ参考にしてください。

- 主食 米、パン、めんなど
- 主菜 魚、肉、卵、大豆製品など
- 副菜 野菜、いも類、海藻、果物など
- 汁物 みそ汁、スープ、飲み物

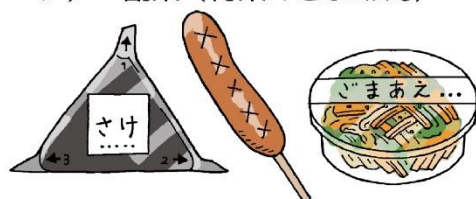
そとでの食事♪

栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

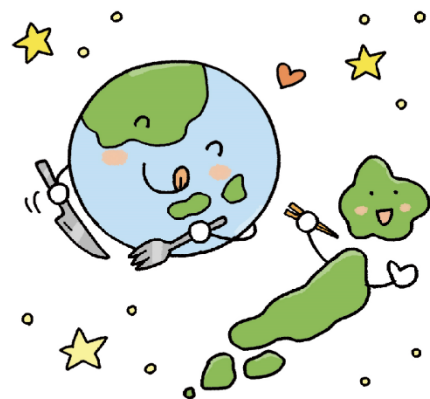


② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



10月は食品ロス削減月間です

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472万トン(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。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？



A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限(安全に食べられる期限)とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。