

10月 食育だより

令和8年 10月号
船橋市立法典小学校

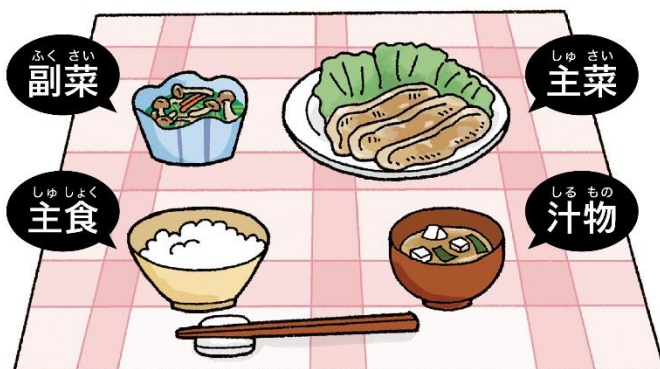
少しずつ気温が下がり、過ごしやすい日が増えてきました。10月の給食には、秋が旬の食材がたくさん登場します。旬の食材を味わい、季節の移ろいを楽しみましょう。

《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
- 主菜 魚、肉、卵、大豆製品
- 副菜 野菜、いも類、海藻、くだもの
- 汁物 みそ汁、スープ、飲み物

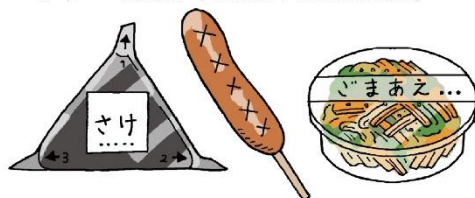
外での食事も♪

栄養バランスよく買おう

コンビニエンスストア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)



自分の健康のために、できることから取り組もう！

好きなものを好きなだけ食べることできるかもしれません。でも、それでは体が健康でなくなってしまうですね。健康のために“バランスよく食べる”にはどんなことに気をつけるとよいかが考えてみましょう。

食事は1日3回
とる（朝・昼・夜）

おやつを食べすぎ
に気をつける



★レベル1

お皿にもられた給食
をぜんぶ食べる

苦手な食べ物にも
ちょうせんする

★★レベル2

健康を考えて
食事をえらぶ

自分の体に必要な
量を食べる

★★★レベル3

ふなばしし ししまいと していけい しゅうねんきねんじぎょう
船橋市・ハイワード市姉妹都市提携40周年記念事業

「学校給食で食べよう ハイワード」



ハイワード市は、アメリカ合衆国のカリフォルニア州に位置しています。大都市のベッドタウンであること、海に面していることが船橋市とよく似ています。

ハイワード市の
みどりゆた まちな
緑豊かな町並み

中南米系の人々が多く住むことから、メキシコ料理などの多国籍な食文化が盛んです。法典小学校では、メキシコ風のアメリカ料理「チリビーンズ」をパンにはさんだ「チリドック」と、ハイワード市特産品のズッキーニを使ったスープ、カリフォルニア州特産品のオレンジが、6日の給食に登場します。どうぞお楽しみに♪



