

食育だより

10月の旬の食材

米、落花生、さつま芋、里芋、かぶ、栗、きのこ類
柿、みかん、りんご、鮭、秋刀魚、ホンビノス貝

毎月19日は食育の日！

令和8年度 10月号
(令和8年 10月19日発行)
船橋市立市場小学校



10月に入り、秋の味覚も見かけるようになりましたね。「食欲の秋」とも言われるこの時期は、さまざまな食材に出会える絶好のチャンスです。いよいよ運動会練習も始まりました。バランスを意識してしっかり食べ、睡眠を十分とり、体調を崩さないよう気をつけましょう。

～10月の目標：新しい食材に挑戦しよう～

「食べたことがない」から「食べてみよう」へ

給食には、ふだんあまり食べない野菜や魚、きのこ、豆などいろいろな食材が登場します。見た目やにおいだけで苦手だと思っても、食べてみたら「意外とおいしい！」と感じることがあるかもしれません。

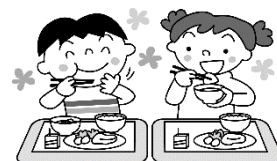


苦手な食べ物も、何度か食べるうちに好きになることがある。

苦手だと思っていたものも、何度か目にしたり、少しずつ食べたりすることで、美味しいと感じられるようになります。

食べられるものが増えると良いことってなに？

食事の楽しみが増えます。食事が楽しい時間になると、生活が豊かになります。また、身体に必要な栄養素を摂ることができて、健康に過ごせます。



今月のチャレンジ！ ～できることからやってみましょう～

- 初めて見る食材を見つける
- 食べたことがないものを一口食べてみる。
- どんな味だったか伝えてみる

10月は食品ロス& &世界食料デー月間



10月は「食べ物の大切さ」を見直す1か月です。日本では10月を「食品ロス削減月間」と定めており、食品を無駄にしない工夫や、意識を高める取り組みが進められています。また、毎年10月16日は「世界食料デー」として、世界の食料問題や食べ物の大切さ、世界中の人たちが食べられるようにするにはどうしたらよいかを考える日です。

食料資源は無限ではありません。

自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。

私たちの命をつなぐ貴重な食べ物をいただくために、食品ロス削減を実践していきましょう！



どんなことに取り組んだらよいでしょうか？

- 自分に合った量を残さず食べる。
- 野菜の皮など食べられる部分は無駄なく使う。 など
- 他にも自分にできることを探してみてください。
- 少しずつ実践していきましょう

今年、ハイワード市との 姉妹都市提携40周年



ハイワード市は、アメリカ合衆国の西海岸にあるカリフォルニア州の中央部、サンフランシスコ湾東岸に位置するアラメダ郡の中心となる市です。



海に面していて、大都市に近いベッドタウンという所が船橋市と似ています。

22日(木)の給食には、アメリカで親しまれている料理「チリドック」が登場します。日本のホットドックとはひと味ちがう、チリドック。美味しく食べながら、姉妹都市ハイワード市とのつながりを感じてみましょう。