

食育だより

令和7年10月号
船橋市立海神南小学校

肌寒い日も多くなり、暦の上ではすっかり秋。読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。

この時期は季節の変わり目です。体調を崩さないように、食生活の面からも十分に気をつけましょう。

10月は、食品ロス削減月間、世界食料デー月間

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。日本では、食品ロスが年間612万トン発生しています。これは、国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯1杯分（約132g）を捨てている計算です。

日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、私たちがそれぞれできることから、食品ロス削減に取り組んでみませんか？



海神南小学校での取り組み

10月17日 世界食料デー献立



10月16日は世界食料デー。国連が制定した日です。世界の人々が協力しあい、「すべての人に食料を」を現実のものとし、世界に広がる栄養不良・飢餓・極度の貧困などを解決していくことを目的としています。

給食では、食品ロス削減を意識した献立にしました。いつもは捨ててしまっている、だし汁をとった後の「鰹節」と「昆布」を使って、「だしがらふりかけ」を作ります。

10月24日 食品ロス削減献立

船橋市の備蓄食料をローリングストックする取り組みで、船橋市役所の危機管理課からいただいた「クラッカー」を使用します。「クラッカー」を砕いて鶏肉にまぶし、サクサクのフライに仕上げます。



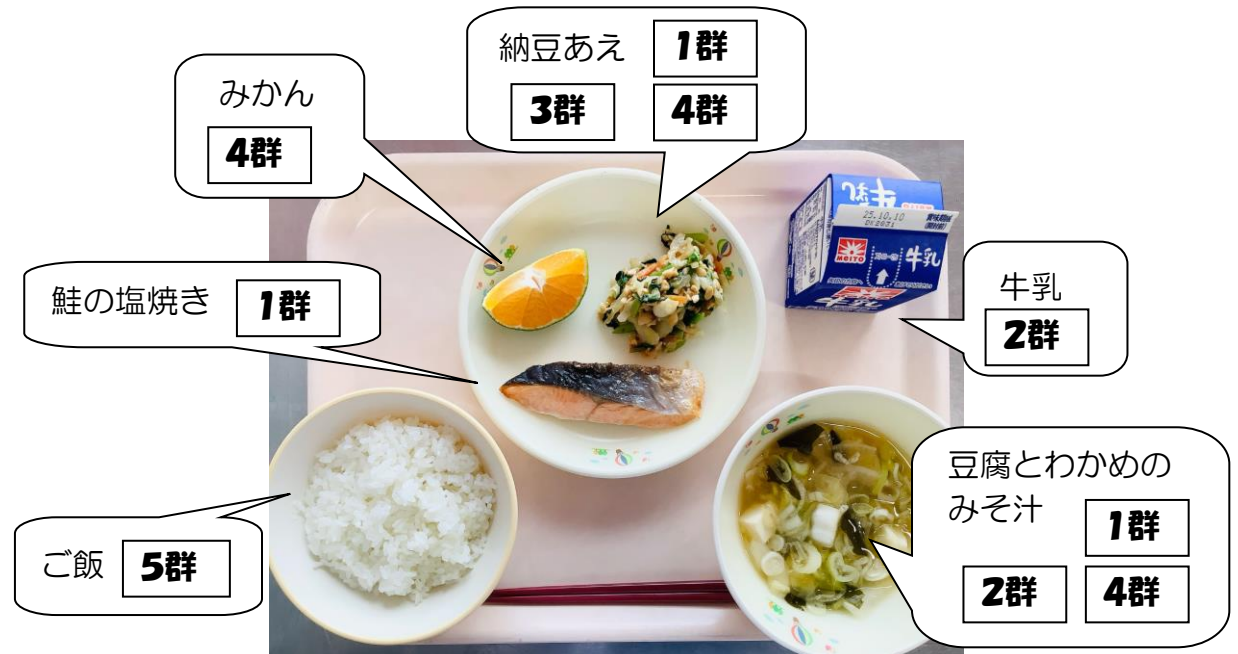
こんげつ もくひょう
今月の目標：バランスよく食べよう！

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 その他の野菜、 果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

*給食の献立を参考にしてみよう！





給食試食会へのご参加、 ありがとうございました！



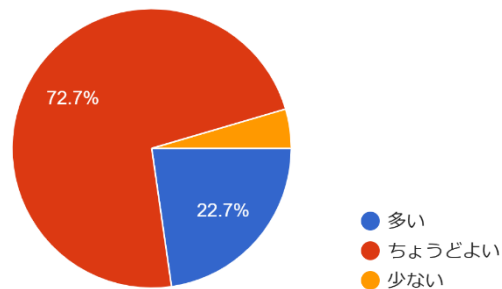
当日は、たくさんの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。
保護者の方とじっくりお話しはできませんでしたが、アンケートによせられたあたにかいご意見、とても嬉しく思います。

急に給食の配膳当番を指名され、戸惑いながらもお手伝いしてくださった方々、「おいしかったです」と笑顔で話しかけてくださった方々、お子様の様子を嬉しそうに見守ってくださった方々、みなさまに感謝です。本当にありがとうございました。

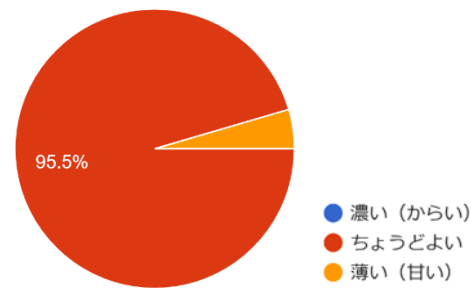
給食試食会アンケート結果<9/9(火)実施、1年生保護者対象>

アンケートによせられたご意見の一部をご紹介します。

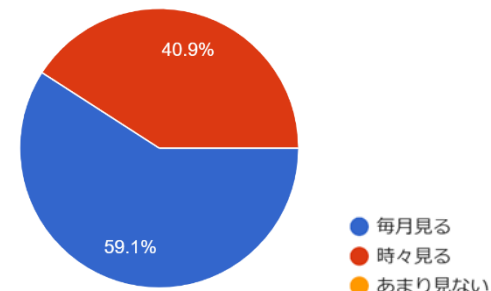
1, お子さんにとって、給食の量は
いかがでしたか？



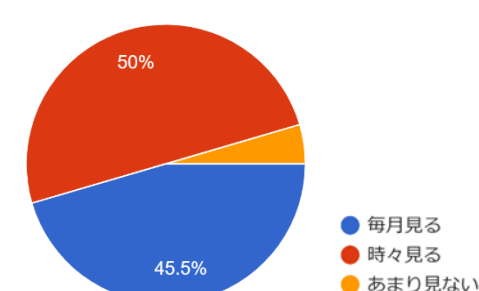
2, 全体的な味付けは
いかがでしたか？



3, 献立表をご覧になって
いますか？



4, 食育だよりをご覧になって
いますか？



★食育だより お子様の iPad からご覧になれます。
ロイロノートアプリ→資料箱→学内共有→令和7年度→しょくいくだより

5. 本日の献立内容について、ご意見があればご記入ください。
(彩り、組み合わせ、旬など)
 - ・普段自宅では出さない食材が出ていて、良い経験になっていると思う。
 - ・子どもたちのために色々工夫されていること、またとても美味しい給食で安心しました。
 - ・季節感のある献立でよかったと思います。
 - ・食材高騰の中、色々な工夫をありがとうございます。
 - ・とても美味しかったです
 - ・厚揚げが中まで味が染みてとても美味しかったです。
 - ・黒鯛の鯛めしはとても美味しく、子どもに聞いたら「鯛のご飯が美味しくておかわりした」と、喜んでいました。
 - ・海苔巻厚揚げもぜひ作ってみたいと思いました。
 - ・今日は試食会ということもあり大人メニューだったかなと思いますが子供達も食べていてびっくりしました。
6. その他、給食について感じていることがあればご記入ください。
 - ・みそ汁を出汁からとっているとは驚きで、本当に感謝します。時間との戦いの中、毎日、安全で栄養のある給食を作っていただき本当にありがとうございます。
 - ・息子は給食が大好きで、たくさんおかわりして食べてきます。おいしい給食を毎日ありがとうございます
 - ・子供から給食おいしかったよ！おかわりしたよ！と聞いていたので実際に試食できて良かったです。
 - ・食費の高騰などでメニューが質素になってしまったり、給食センターで働く方達が働きにくい環境にならないかいつも心配です
 - ・綺麗に食べる、マナーよく食べる指導を続けて欲しい
9. お子様の食事に関する悩みはありますか？
 - ・偏食で、自宅では決まったものしか食べない。
 - ・食事自体が好きではなく、食わず嫌いも好き嫌いも多い。
 - ・食べる量が少ない。
 - ・食べるのが遅い
 - ・食べる時と食べない時の差が激しい
 - ・野菜を食べない
 - ・平日はご飯作りにかける時間があまりなく、いつもだいたい同じような食材、メニューになってしまいます。

保護者の方々のお悩み、自分も経験がありすぎて頷いてしまうものばかりでした。
これは食に関することだけではないですが、子どものうちにいかに経験値を増やすか、ということが重要になってきます。ある研究では、「へえ！」「そうだったんだ！」「おもしろい！」などとおどろいた時に、脳の中でやる気や幸福感に関わる物質（ドーパミン）が出て、脳の前頭前野を生き生きとさせることがわかっています。
給食でたくさんの発見をして、子どもたちの「へえ！」「そうだったんだ！」「おもしろい！」が増えると嬉しいと思いながら、日々の献立を考えています。