

食育だより

令和8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16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、ピーマンの種を取らずに具として炒め、「ガパオライス」を作ります。



10月29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。



ヘイワード市姉妹都市提携40周年!!

学校給食で食べようヘイワード



今年度、船橋市はヘイワード市との姉妹都市提携40周年という大きな節目を迎えます。

子ども達に、ヘイワード市を身近に感じて、興味や関心を持ってもらいたいと思い、ヘイワード市でよく食べられている食材や料理を、10月27、28日の給食に取り入れます。

10月27日（火）

ズッキーニ



フライドポテト



10月28日（水）

オレンジチキン丼



チョッピーノ



※当日の給食写真は、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8年度→
☆給食写真&一言メモ→10月

給食写真を見ながら、ぜひご家庭で、味の感想などお話してみてください。

～ヘイワードの食～

ヘイワード市は、アメリカ合衆国の西海岸にあるカリフォルニア州、アラメダ郡の中心となる市です。気候は、夏は暑くて乾燥し、冬は暖かく雨が多いのが特徴です。

そして、ヘイワード市があるカリフォルニア州は、50年以上にわたり、農産物販売額が全米1位です。暖かい気候や土地が広いこと、農業技術が発達していることが理由としてあげられます。主要な農産品目としては、アボカド・レモン・アーモンド・ピスタチオ・オレンジなどがあります。

また、ヘイワード市の人口約16万人のうち、40.9%がヒスパニック系・ラテン系、29.6%がアジア系、19.6%が白人、9.0%が黒人・アフリカ系と、伝統的に移民を受け入れて発展してきた影響で、他国の料理がモデルとなり、アメリカ独自のものになった料理も多数あります。



給食試食会へのご参加、 ありがとうございました！



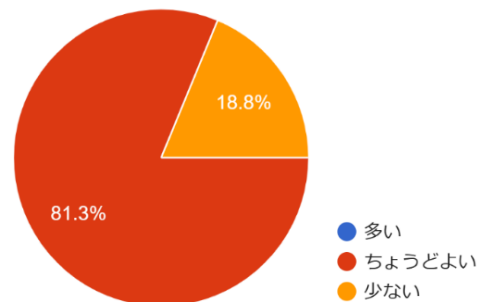
当日は、たくさんの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。
保護者の方とじっくりお話しはできませんでしたが、アンケートによせられたあたにかいご意見、とても嬉しく思います。

急に給食の配膳当番を指名されたのに、快く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。

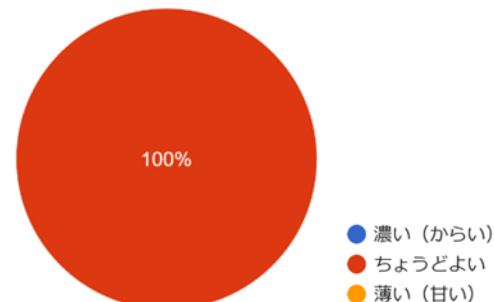
給食試食会アンケート結果 ＜9/8(火)実施、1年生・転入生保護者対象＞

アンケートによせられたご意見の一部をご紹介します。

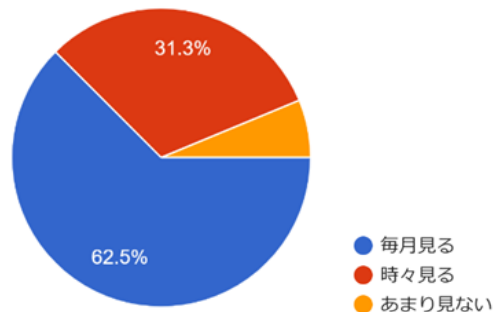
1. お子さんにとって、給食の量は
いかがでしたか？



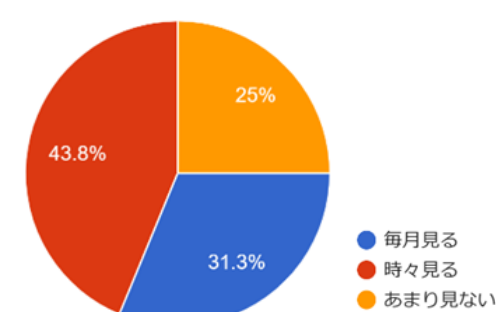
2. 全体的な味付けは
いかがでしたか？



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8年度→おたより→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、組合わせ、旬など)

- ・彩りもよくお箸が進みました。
- ・魚を1度揚げてから味付けしている手間にびっくり、のり酢あえもたくさんの食材が入っていてすごい、今日の献立を真似して作ってたいと思いました。いつもありがとうございます！
- ・全体の彩りも良く、魚に小骨が入っていなかったので食べやすかったです。
- ・ポウは初めて食べましたがご飯の進む味付けで美味しかったです。
- ・巨峰が季節を感じられてよかったです。
- ・ご飯の量が思っていたよりも全然多くてびっくりしました。
- ・家の近くの川に（ドブ川のようなものですが）ポウが泳いでいるので、「あの魚が食べられるんだ！」と子供は驚いておりました。

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。

→**太字で栄養教諭(木村)の意見を書かせていただきました。**

- ・毎日バランスのとれた美味しいご飯を作ってもらい有難いです。
- ・他県や世界の味めぐりの献立など、さまざまな食事を味わえて素敵だなと感じています。
- ・地場産の物を取り入れて頂いて子供達も勉強になるなと思います
- ・献立表の一言メモでリクエストメニューやエピソードがわかるので、楽しく見させていただいています。子供は食べるペースが遅く残してしまうことが多いようですが、毎日完食を目指し、できた日には嬉しそうに報告してくれます。
- ・子どもが辛いものが苦手なので、キムチなど食べられるのかなと思っている
→「辛～い！」と言いながら食べる姿も見かけます。そんな中でも、「辛いから牛乳たくさん飲めたよ」「牛乳おかわりしたよ」という嬉しい声も聞こえてきます。
- ・牛乳パックが開けにくい
→ここはこちらとしても課題だと思っています。牛乳パックの製造工場の都合上、パッケージの変更は難しいそうです。しかし、1年生も牛乳パックの扱いがどんどん上手になってきています。
- ・カレーは市販のルーの辛さ（甘口、中辛、辛口）のどのあたりですか？
→手作りのルーなので、正確な比較はできないのですが…。甘口と中辛の間くらいだと思います。

9. お子様の食事に関する悩みはありますか？

→**太字で書かせていただきました。あくまでも私見ですが、ヒントになれば嬉しいです。**

- ないです。食べるの大好きです。→**素晴らしすぎ&羨ましくすぎます！**
- 給食のおかげで、今まで避けていたものもまずは一口チャレンジするようになりました。感謝しております。→**担任の先生方のご指導の賜物です。**
- 偏食。
- 野菜を食べない。
- 量をあまり食べないこと
- 栄養が満遍なく摂れているか不安

→**偏食・野菜嫌い、頭を悩ませますよね。いろいろなものを食べてほしいと思って作っても残されてしまうと、作った側は心えぐられますよね。でもまずはおうちの方が元気でいることが一番だと思うので、逃げ道を作ってもいいのかな、と思います。例えばトマトが苦手な子。正直、トマトを食べなくても生きていけます。でも、同じような栄養を含む食材(ビタミンAを含む緑黄色野菜・ビタミンCを含む淡色野菜や柑橘類・リコピンを含むすいかなど)は食べる必要があります。トマトを食べさせることよりも、そういった食材を食べてもらうことに意識を向けてみるのはいかがでしょうか？**

量を食べられないのも気になりますよね。ここは、体が大きくなっていくに従って解決することが多いですが、今できることとして、たんぱく質を多めに用意してあげることをおすすめします。例えば、お魚の切り身を買ってきました。大きめの切り身は大人が…ではなく、お子さんにあげてみてください。成長期の今は、炭水化物も必要ですが、たんぱく質が必要不可欠です。

- 歯が抜けそうなのもあるが、最近特に食べるのが遅い。
最初美味しいと言って食べていても急に飽きることがある(メニューによって)。
- 食わず嫌い。食べるのが遅い。
- 食べるペースが遅いこと
硬い肉や魚だとずっと噛んでいて飲み込めないこと

→**食べるペースが遅いのも、気になりますよね。遊び食べをしていなければ、お家ではOKにしてあげてほしいと思います。これも体が大きくなっていくに従って解決することが多い(かむ力も同様です)ので、長い目で見ていただければと思います。週末など、時間に余裕のある時に、かみごたえのある料理・食べるのに時間がかかりそうな料理を取り入れるのもいいと思います。**

- 食べる姿勢が悪く、毎回指摘しても中々改善されず困っています。

→**これは、根気強く言い続ける一択だと思います。食事の時の姿勢やはしの持ち方が綺麗なこと・お皿の並べ方を知っていることは、一生の財産だと思います。根気強く、一緒にがんばりましょう！**

保護者の方々の悩み、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。

