# 食育だより

令和８年１０月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい季節です。これから運動会に向けて練習が始まりますので、体調管理に気を付けましょう。

また、「食欲の秋」「実りの秋」です。秋刀魚や鯖、さつまいも、くり、ぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わい収穫の秋を感じてみませんか。

## 実りの秋　新米の季節になりました

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの季節です。

おいしい新米の季節がやってきました。

お米には炭水化物が多く含まれています。炭水化物は、たんぱく質や脂肪より早くエネルギー源になり、体を動かすことに利用されます。

和風・洋風・中華風など、どんな料理とも組み合わせることができるので、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

お米は日本の食文化を作ってきた食べ物です。主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜・副菜・汁物を組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、理想的な食生活の基本となっています。

《9 月 9 日(水)の給食より》

※給食では 10 月より新米になります。（千葉県産ふさこがね）

**～学校給食で食べようヘイワード～**

10 月 6 日に船橋市とヘイワード市（カリフォルニア州）姉妹都市締結４０周年を記念した献立を提供します♪

HAYWARD FUNABASHI 40TH ANNIVERSARY
ヘイワード市＆船橋市 姉妹都市提携

# 10 月 16 日は「 世界食料デー 」です！

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では６億 7,300 万人（2024 年）が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。現在、日本の食料自給率約 38%(カロリーベース)と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約 461 万ﾄﾝもの食品ロスが発生しています。これは１人１日当たり、おにぎり１個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。この機会に、私たちが毎日食べている物は、どこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

←これは農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。食品ロスをなくす（ｎｏｎ）願いがこめられています。ろすのんを笑顔にする取組を考えていきましょう

※10 月 16 日は世界食料デーにちなみ、市内の防災備蓄倉庫にあった賞味期限の近いクラッカーを利用し、「ささみのクラッカー揚げ」として給食に提供します♪