



食育だより 10月号

令和8年10月
七林小学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月はスポーツの白
があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろ
いろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切
です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

バランスよく食べよう

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でのはたらきの違いにより、3つ
の仲間に分けることができます。下の表を参考にして、いろいろな食べものを食べるよう
にすることで、栄養のバランスを整えることができます。

おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品
おもに、体を動かしたり、 脳を働かせたりするためにか かせない食べもの	おもに、筋肉や皮ふ、骨など、 体をつくるもとになる 食べもの	おもに、病気に負けないよ う、体の調子を整えてくれ る食べもの
こめ、パン、めん、いも、 さとう、あぶら、バター、 マヨネーズ、ごま など	さかな、かい、かまぼこ、 にく、たまご、まめ、 ぎゅうにゅう、かいそう、 ごさかな など	やさい、くだもの、きのこ など

ふなばしさん 船橋産のコシヒカリ、粒すけを給食で提供します

今月は、27日に船橋産の「コシヒカリ」を炊きます。（普段食べて
いるお米は、千葉県産の「粒すけ」です。）

11月には、船橋産の「粒すけ」も登場します。「粒すけ」は、
千葉県が13年かけて開発した、粒が大きなお米です。生産者の方が心
を込めて作ったお米です。



10月は食品ロス削減月間です



食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことで
す。日本では、約461万トン（令和6年度農林水産省 推計値）が
捨てられています。世界中で飢餓で苦しむ人々に向けた世界の食料
援助量（2023年で約370万トン）の約1.25倍です。大切な食べ物を
無駄なく食べきり、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす
努力が大切です。苦手なものが出たときや、初めて食べる料理があつて
も、いつもより一口多く食べてみることで、食品ロスを減らすことがで
きます。

「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。
交流の経緯としては、大都市のベッタウンとして、人口が急増したことや、湾岸都市
であること等、都市の形態や地理的条件が類似している船橋市とハイワード市は、1987
年（昭和57年）頃から姉妹都市提携のための手紙のやり取りを始めました。



姉妹都市提携40周年を記念して、学校給食でも
ハイワード市でよく食べられているメニューを取り入
れました。

- ・10月14日 ガーリックライス&チリコンカン
- ・10月22日 タコスが起源のタコライス
- ・10月30日 パンプキンチャウダー

♪お楽しみに♪