

食育だより

令和8年10月1日
船橋市立高根台第三小学校

家庭数

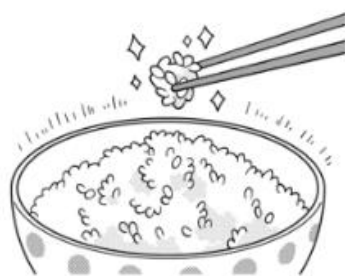
あき こくもつ くだもの しゅうかく おお
秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、「実りの秋」とも呼ばれ、
おいしい 旬の食べものがたくさん採れます。いろいろな食べものを食
事に 取り入れ、バランスよく 食べましょう。



今月の船橋産食材～米～

きゅうしよく がつ しんまい き か めいがら
給食では10月から新米に切り替わります、銘柄は「ふさこがね」です。
がっこうきゅうしよく しよう こめ ち ばけんさん
学校給食で使用しているお米は100%千葉県産を
しよう こんげつ か
使用しています。今月の20日、22日、27日、
30日は船橋産の「コシヒカリ」を使用します。

来月には船橋産の「粒すけ」も使用予定です。
ふさこがねはコシヒカリより粒が大きいのです
が、粒すけはふさこがねよりさらに粒が大きい
のが特徴です。



10月10日は目の愛護デー

め けんこう よ えいよう
目の健康に良い栄養に、「ビタミンA」、「アントシアニン」があります。
ビタミンAを多く含む食べものには、色の濃い野菜（緑黄色野菜）やう
なぎ、レバーなどがあります。また、アントシアニンは色素で、ブルーベリ
ー、ぶどう、なすなどに含まれて



います。これらの食べものばかり
ではなく、様々な食べものを食
べ、しっかり睡眠をとり、目を休
ませることも大事です。

学校給食で食べようハイワード

今年は船橋・ハイワード市姉妹都市提携40周年です。ハイワード市にちなんで献立
を給食で紹介します。



船橋市の姉妹都市、ハイワードってどんなところ？

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。気候は、地中海式気候。夏は暑く乾燥し、冬は温暖で雨が多いのが特徴です。農業・酪農・製缶業を中心に発展し、サンフランシスコから約30kmの距離に位置することから、交通の便の良い快適なベッドタウンとして発展を続けてきました。

約16万人の人口のうち、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、という人種構成になっています。伝統的に移民を受け入れ発展してきた、多様性に富んだ土地柄となっています。

カリフォルニア州は全米首位の農業州、「アメリカの食料庫」

ハイワードがあるカリフォルニア州は、50年以上にわたり全米50州の中で農産物販売額が全米1位の農業州です。

主要農生産品目は乳製品・牛乳、ぶどう（主にワイン用）、様々な農作物（畑作物、野菜、果樹、花を含む）、牛肉、レタス、アーモンド、ピスタチオ、いちごなどのベリー類、トマト、人参、ブロイラー（若鶏）、花き、ブロッコリー、牧草、タンジェリン（みかん）、オレンジ、鶏卵、くるみ等です。

15日(木)はオレンジを使ったマンダリンチキン、16日(金)は乳製品、トマトを使ったチリチーズドックが登場します。

こんげつ ふな ぼし さん しょく ざい
★今月の船橋産食材★
～米～



船橋産のコシヒカリが
登場します。