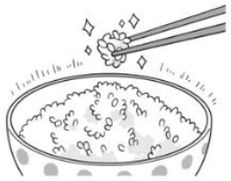
食育だより

令和７年１０月１日
船橋市立高根台第三小学校

家庭数

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。



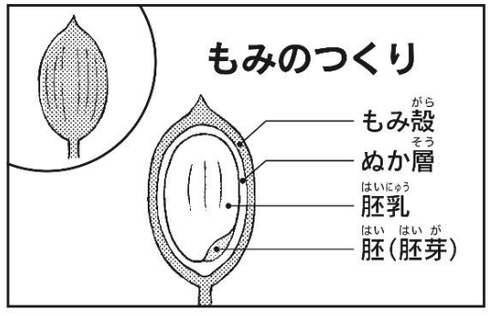
今月の船橋産食材～米～

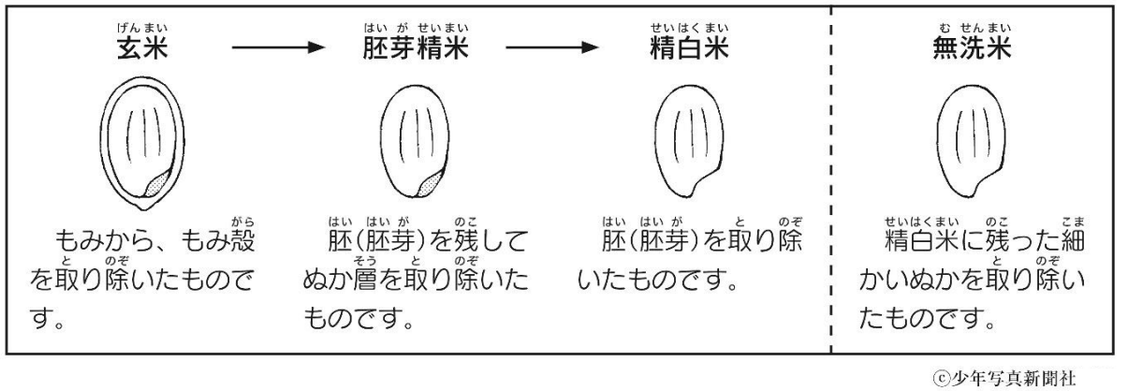
給食では１０月から新米に切り替わります、銘柄は「ふさこがね」です。学校給食で使用しているお米は100%千葉県産を使用しています。今月14日からは**船橋産**の**「コシヒカリ」**と**「粒すけ」**も登場します。ふさこがねはコシヒカリより粒が大きいのですが、粒すけはふさこがねよりさらに粒が大きいのが特徴です。

献立表で「ご飯」となっている日には粒すけかコシヒカリのどちらかを提供します。見て、食べてちがいがわかるかな？

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。





ⓒ少年写真新聞社

10 月 10 日は目の愛護デー

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。

中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、９月ではなく、10月６日です。太陰太陽暦という昔の暦での８月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

月をめでる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

ⓒ少年写真新聞社2025

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は年間370万トン（2023年）です。一方、日本の食品ロスの量は年間４６４万トン（２０２３年度）ですが、これは食料支援量の1.3倍になります。

国連環境計画の「食品廃棄指標報告2024」によると、毎日１０億食分に相当する食料が廃棄されています。その６割は家庭から出ているそうです。高根台第三小学校の給食の残菜は毎日、約１割あります。４１０人分の給食の１割が廃棄されています。３３人のクラスがありますが、１クラス以上の廃棄量があります。「世界食料デー」を機に、まずは、「食べ残さない」などの身近な食品ロス対策を始めませんか。

★今月の船橋産食材★

～米～

今月は「コシヒカリ、粒すけ」
の新米が登場します。