

たかさど給食だより



令和 7 年度 10 月号
船橋市立高郷小学校

10月の給食目標

いろいろな食べ物を味わおう

(好き嫌いなく何でも食べよう)

暑さもひと段落し、爽やかな風や空の色に秋を感じる今日この頃です。秋といえば、スポ

ーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして…やっぱりはずせないのは**食欲の秋**ですね。

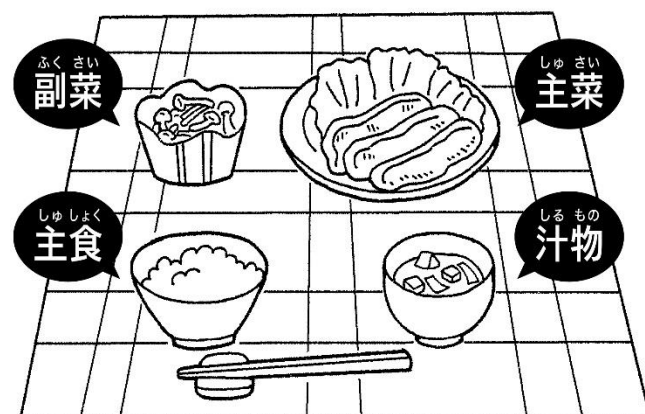
わたしたち日本人の主食である米をはじめ、たくさんの農作物が**実りの秋**を迎えます。

魚も脂がのっておいしい季節です。おいしいものをバランスよく食べ、心も体も健康に

過ごしていきましょう。

知っておきたい！ 献立の基本

©少年写真新聞社



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。



今年はいろいろな農水産物が、夏の猛暑の影響などで生育が遅れています。そろ

そろ、秋の食材も店頭でよく見るようになってきました。ぜひ、旬の食材を献立に

とりいれてみてくださいね。

毎年10月は

食品ロス削減月間

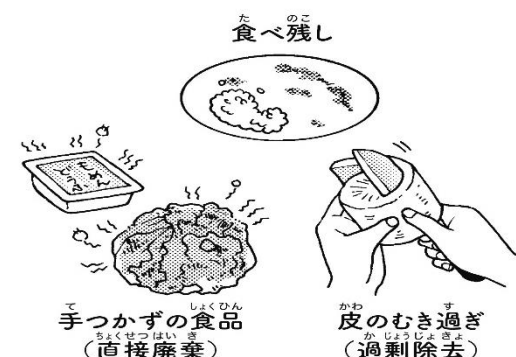
食品ロスとは、本来食べられるの

にさまざまな理由で捨てられてし

まう食品のことです。食品ロスを減

らすには、どうしたらよいのかを考

えて実践しましょう



©少年写真新聞社2021

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間464万トン(令和5年度推計)で

す。これは、一人当たり毎日おにぎり1個分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から

出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過

剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃

ごみとして燃やすことで CO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食

べ物を無駄にしないために、一人一人が食品ロスの問題に向き合う必要があります。

参考:少年写真新聞社給「給食ニュース」・環境省 HP

新米の季節です



給食のご飯は、毎回千葉県産

のお米を炊いています。11月から

1月までの間、毎月1回は船橋産

のお米(粒すけ)を炊いて、みんな

でいただく予定です。

『粒すけ』

2020年に本格デビューした、千葉県が開発し

た品種です。子供のように愛着を持ってもらい

たいという願いを込めて、命名されました。

<特徴>

・大粒 ・弾力がある
・ほどよい粘りがある

