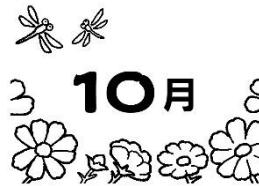


# 食育だより



坪 井 小 学 校  
令 和 6 年 1 0 月

食欲の秋。おいしいものがたくさん収穫されます。季節を感じながら、自然の恵みに感謝してよく味わって食べましょう。

朝晩の気温差が大きくなります。栄養バランスを意識してしっかり食べ、睡眠も十分とり元気に過ごしてください。

## 新米の季節です！



田んぼには黄金の稻穂が一面に広がっています。新米の時期がやってきました。稻刈りは、種まきから 150 日目頃だそうです。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米をぜひ味わって食べ家ください。

### ●今年も船橋産のお米が給食で出ます！●

今年も新米のこの時期から年 5 回、船橋産米「粒すけ」または「コシヒカリ」のどちらかを使用します。千葉県が 13 年かけて開発し「粒すけ」は、大粒でほどよい粘りと弾力があります。「自分の子供のように愛着をもってもらいたい」という想いがこめられています。

## 10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができる事をしましょう。

## 「手前から買う！」で 食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできことがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方からとるのではなく、手前から買うようにしましょう。

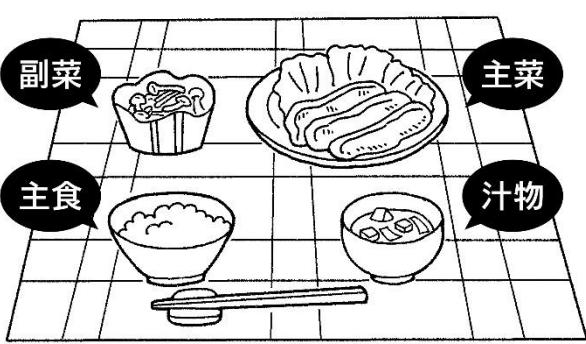
# バランスよく食べよう

「食べること」は、成長したり活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれる栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。また、一日3食をきちんと食べること、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、バランスよい食事がとれるようになります。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



## 知っておきたい！ 献立の基本



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。

◆◆◆ 学校給食で食べよう西安&オーデンセ！ ◆◆◆

船橋市とデンマーク・オーデンセ市との姉妹都市連携35周年および中国・西安市との友好都市連携30周年にあたり、オーデンセ市と西安市の料理を今月の給食で提供します。

16日 四川豆腐（西安市）・17日 フリカデラ（オーデンセ市）