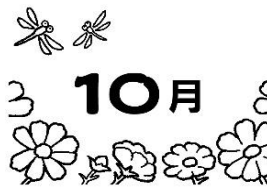


食育だより



坪井小学校
令和7年10月

現在の日本では、多くの食材が1年中簡単に手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。今月は、食品ロス削減月間です。食品を購入する時は、値段や品質、賞味期限など様々な情報をもとに考えてみましょう。

「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



●今年も船橋産のお米が給食に出ます！●
今月は、15日・16日・29日に船橋産の「こしひかり」を使用します。

***** ごはんと大豆はとっても仲よし！ *****

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



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ことをしましょう。

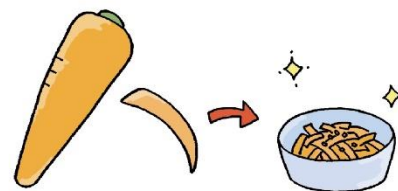


まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたものの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食べ物を使いきろう！ 食べきろう！



家庭からも多くの食品ロスが出ています。料理をつくる時は食べきれぬ分量にしたり、野菜の皮できんぴらをつくらしたりするなどの工夫をしましょう。食品ロスを減らすために、調理の無駄をなくして、食べ残さないようにすることが大切です。



6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせて、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・ 大豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

みんながそろえば
栄養満点！

