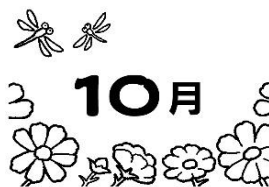


食育だより



坪井小学校
令和8年10月

朝晩ひんやりとし、秋を感じるようになりました。10月に入り、秋の味覚が出まわります。「食欲の秋」は、さまざまな食材に出会える絶好のチャンスです。秋を彩る食卓を楽しみましょう。
運動会の練習もあり疲れがたまります。しっかり食べ、体調を崩さないように気をつけましょう。

食品ロス削減月間・世界食料デー

今月は、食べ物大切さを考えてみましょう。
日本では10月を「食品ロス削減月間」と定めており、食品を無駄にしない工夫や意識を高める取り組みが進められています。

また、今月16日は「世界食料デー」です。国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。世界中のみんなが協力し合い「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓を解決していくことが目的です。

世界中で約25億トンの食品が捨てられています。一方、世界では今もたくさんの方が十分な食事をできず飢えと闘っています。

「食べられること」は、当たり前なことではありません。食べ物を大切にすることで地球を守ることができます。自分ができることを考えてみましょう。



自分できる！
家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



食べられるのに捨てられる
食品ロス



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。



船橋産のお米を給食で出します！

今月の19日は「粒すけ」、26日は「コシヒカリ」です。地元の農家の方が育てた美味しいお米です。

千葉県が13年かけて開発した、粒が大きい「粒すけ」は、「自分の子供のようにかわいがってもらいたい」という思いがこめられています。



あき 秋の味覚

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



今年は船橋市&ハイワード市姉妹都市連携40周年です。



「ハイワード」は、アメリカ合衆国カリフォルニア州に位置します。

7日の給食は、ハイワードの料理です。マンダリンチキンは、ハイワード市の学校給食を通じて広く親しまれている定番メニューです。マンダリンオレンジの果汁をベースにした甘酸っぱいソースをかけます。また、ズッキーニはハイワードの特産品でもあります。