



八木が谷北小学校  
給食室



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!

10月の給食目標：バランスよく食べよう

「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれてい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るようによみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

<p><b>炭水化物</b></p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p><b>脂質</b></p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p><b>たんぱく質</b></p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p><b>無機質</b></p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p><b>ビタミン</b></p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
--	--	---	--	--



エネルギーになる  
食べ物「主にエネルギーのもとになる」



体をつくる  
食べ物「主に体の調子を整える」という働きがあります。



体の調子をととのえる  
みんながそろえば栄養満点!

10月は食品ロス削減月間、世界食料デー月間  
16日は世界食料デー (World Food Day)  
30日は食品ロス削減の日

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、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」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



「おはなし給食」のお知らせ

食育と読書活動双方の充実を図るために、図書委員会とコラボした取り組みを行います。10月14日(火)から24日(金)までの読書まつりで、おはなしに登場する料理をアレンジし、給食で提供します。

- ☆14日(火) 「ルルとララのスイートポテト」より「スイートポテト」
- ★15日(水) 「ワタナベさん」より「スパゲッティナポリタン」
- ☆20日(月) 「にくのくに」より「照り焼きチキン」
- ★24日(金) 「ノラネコぐんだんカレーライス」より「カレーライス」



お昼の放送では、図書委員が本の読み聞かせを行ってくれます。給食をきっかけに本に興味をもち、たくさん読書をしてくれるとうれしいです。

今年も船橋産のお米が給食に出ます。10月28日(火)に、今年の新米・船橋産の「粒すけ」を使用します!

出典：食育フォーラム2025-10 新食育ブック①②④