食育だより10月

家庭数配付

八木が谷北小学校

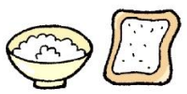
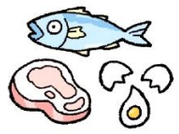
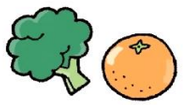
給食室

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て食べるようにしましょう。



知っていますか？　五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	**体をつくる**	**体の調子をととのえる**		
				

食べ物は「主にエネルギーのもとになる」、「主に体をつくるもとになる」、「主に体の調子を整える」という働きがあります。健康にすごすためにも、食べ物の働きを知り、バランスよく食べることを心がけましょう。

出典：食育フオーラム2026-10
新食育ブック①②

みんながそろえば栄養満点！



10月16日は世界食料デー



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。

2025年は約６億4,500万人が飢餓状態にあり、世界全体では進展が見られるものの、地域によって状況には大きな差があります。　参考：日本ユニセフ協会ホームページ

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。令和７年度の食料　自給率は約37%（カロリーベース）で、多くの食料を海外から輸入しています。



それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

日本の食品ロスは約461万トン（令和６年度推計値）です。この食品ロスを一人あたりに計算すると、毎日おにぎり１個分（約102ｇ）の食べ物が捨てられていることになります。　参考：消費者庁ホームページ

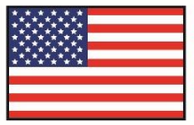
食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために一人一人ができることをしましょう。　＊15日の給食は、世界食料デー献立を予定しています。

右のイラストは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『**ろすのん**』です。この名前には、「食品ロスをなくす（ｎｏｎ）」という願いが込められています。





「学校給食で食べよう　ヘイワード」



令和８年は、船橋市とヘイワード市（アメリカ合衆国・カリフォルニア州）の姉妹都市提携40周年にあたります。

９日と27日の給食に、ヘイワード市の料理を提供します。給食でヘイワード市の料理を味わい、その食文化をみんなで体験してみましょう♪