

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年
10月号

船橋市立薬円台小学校

ぬ 抜けるような青い空の下、さわやかに秋風にな稲穂がゆれています。
スポーツや芸術、読書など、そして味覚の秋。行事や楽しみがいっぱいの季節です。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしながら、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

10月の給食目標 バランスよく食べよう!

「食育すること」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ません。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体の中に入ってから働きが異なるため、いろいろな食品を上手に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



お米と日本人の食



お米は日本の主食で、昔から神事や祭事に欠かせない大切な作物です。消費量は年々減っていますが、10月に入り、本校にも新米が届きました。給食のご飯がいつから新米に切りかわるか、クイズを出したところ、見事に当てた子もいて、普段からよく味わって食べている様子が伝わってきました。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う! 和洋中、どんな料理にもよく合います。
- 腹持ちがよい! 粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。
- 塩分はゼロ! パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。
- 量の調整がしやすい! 食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。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。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



エスディーズ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!

