食育だより



令和7年

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台小学校

抜けるような青い空の下、さわやかにな秋風に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 った 伝えていきたいと思います。

10月の給食目標 バランスよく

たなること」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の働きが違う 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?

炭水化物



多く含む食品 業、パン、 めん、いも、 砂糖など

脂質



多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など

たんぱく質



多く含む食品 肉、卵、 豆・豆製品 など

無機質



多く含む食品 きゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 小魚、 海藻 など

ビタミン



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



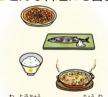
体の調子をととのえる



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 にするの。 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 めた 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、 ^{ふだん} 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。

こめ 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 もの まお ふく 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 もよく奇います。

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!



●量の調整がしやすい!





10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。 $\frac{1}{2}$ (りょうもんだい 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 しょくりょう せいさん の食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の 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人当たりにすると 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。







エスティジーズ 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!

