



(毎月19日は食育の日)

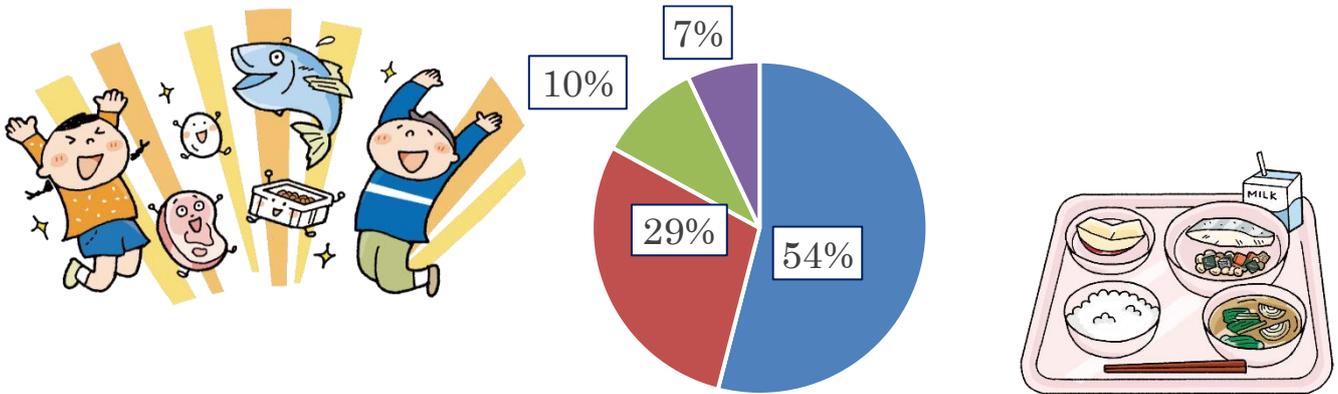
船橋市立薬円台南小学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

今月も「生活習慣についてのアンケート」の結果についてお知らせします。

## バランスよく食べよう！ 偏りなくとみましょう 3つの食品のグループ

★学校の給食は、好き嫌いしないで食べていますか（図1）★

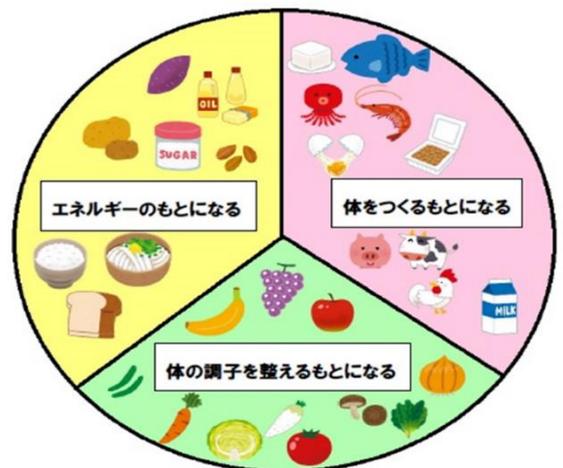


- ① 必ず毎日食べる
- ② 1週間に1～3日食べないことがある
- ③ 1週間に4～5日食べないことがある
- ④ ほとんど食べない

結果は、54%の人が、学校の給食を好き嫌いしないで必ず食べていると答えました。（図1）

昨年度より18ポイント上昇しています。私たちの体は、毎日の食事から作られています。食べものは、体の中に入るといろいろな栄養になります。その栄養の働きは、大きく3つのグループに分けることができます。バランスよく食べることはこの3つのグループの食べ物をまんべんなく食べるということです。栄養が偏らないよう、いろいろな食品を組み合わせた食事を心がけましょう。

食べることは誰かに代わってもらうことができません。  
だから「自分で」「考えて」  
食べるのが大切です。



## 令和6年度産船橋産米「コシヒカリ・粒すけ」

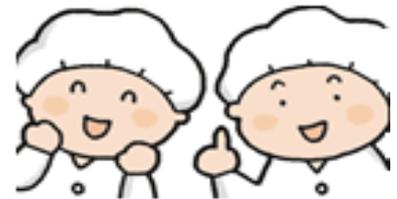


今年も船橋産の新米ができました。「船橋産の旬の食材を食べて知る日」の一環として、船橋産の米を学校給食で提供します。今年も、10月から「コシヒカリ」と「粒すけ」をあわせて、5回提供します。船橋産の米はつやがあり、甘みがあるのが特徴です。

## 「学校給食で食べよう オーデンセ・西安」キャンペーン！

今年度は、船橋市とデンマーク・オーデンセ市と姉妹都市提携35周年、中国・西安市との友好都市提携30周年にあたります。その記念の一環として、船橋の子どもたちに、学校給食を通じてオーデンセ市・西安市とそれぞれ身近に感じ、興味や関心を持ってもらうため、市立小学校・中学校・特別支援学校にて、両都市でよく食べられている料理や食材を使った周年記念給食月間「学校給食で食べようオーデンセ・西安」を実施します。

\*船橋市はアメリカのハイワード市を含め三つの都市と交流しています。



本校では、給食委員会さんが考えてくれた献立が登場します。お楽しみに！

### 10月 8日（火）友好都市30th 中国・西安市 6年給食委員「ビャンビャン麺」

陝西省（せんせいしょう）の郷土料理 きしめんのように幅広い平麺なのが特徴です。たれを絡めて「汁なしの混ぜ麺」のようにして食べます。麺は長いものだと1mを超えるものも！給食では、本格的なビャンビャン麺は手に入りづらいので、人気麺を「きしめん」で代用します。



10月17日（木）姉妹都市35th デンマーク・オーデンセ市 5年給食委員「ホットドッグ」 デンマークの国民食！街の至る所にホットドッグスタンド（屋台）があり、手軽に買える軽食として人気です。給食では、コッペパンに船橋産の旬の食材「キャベツ」をたっぷりしき、ソーセージをはさみます。

