食育だより

令和７年度
１０月号
令和７年９月３０日発行

（毎月19日は食育の日）

船橋市立薬円台南小学校

　青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は行事がめじろ押し。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にして、次世代を担う子供たちに伝えていきたいと思います。

令和７年度産　船橋産米「コシヒカリ」「粒すけ」

新米の季節です！

船橋産の
新米ができました！

　今年も１０月から「船橋産の旬の食材を食べて知る日」の一環として、給食で船橋産米「粒すけ」「コシヒカリ」を食べます。
船橋市では、高根、金堀、小野田、小室地区で米を作っています。船橋産の米はつやがあり、甘味があるのが特徴です。

　農家の方が心を込めて育てたおいしい新米です。給食に出たときは、じっくりかんで、ぜひ味わって食べてください。

　米は水から炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活に欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質（ミネラル）、ビタミンＢ１も含んでいます。

お米が出来るまでに、どのくらいの時間がかかるの？

　田んぼに苗を植えてから収穫するまでに４ヶ月かかります。しかし、その前に苗を育てたり、田んぼを耕して田植えの準備をしたりします。さらに、収穫した後も乾燥させたり、もみがらを取ったりいろいろな作業があるので、農家さんは１年中お米のことを考えています。

減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の１日の目標量は、６～７歳で4.5ｇ未満、８～９歳で５ｇ未満、10～11歳で６ｇ未満、12～14歳男性で７ｇ未満、女性で6.5ｇ未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

ご飯は、無塩！

白いご飯は、食塩０だから、どんなおかずにも、ぴったり♪

こんなところに食塩！？

みなさんがよく口にする食べ物の中にも食塩が多く含まれているものもあります。
「食べ方」に気をつけましょう。

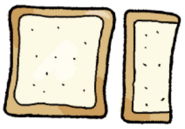
塩分１ｇってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。

ウインナーソーセージ３本

ロースハム２枚

スライスチーズ２枚



食パン８枚切り１と1/2枚

焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

おいしく減塩する４つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

１きちんと計量する

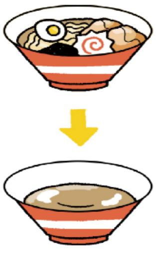
調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。

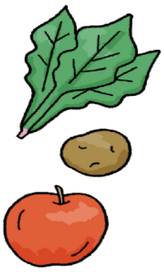
２調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。

３食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実だくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



４カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。