

食育だより



令和8年
10月号

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

今年は雨の日が続き、すっきりしない空模様が多いですが、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。

秋はスポーツや芸術、読書、そしておいしい食べ物など、楽しみがいっぱいの季節です。給食では旬の食べ物や地域の食文化を取り入れ、子ども達が自然の恵みや食の大切さについて考えるきっかけにしていきたいと思います。

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はたらきが違うため、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? 五大栄養素の働き



船橋のお米を味わおう!



今年も10月から「船橋産の旬の食材を食べる日」の一環として、給食で船橋産米の「粒すけ」と「コシヒカリ」が登場します。

船橋市では、高根、金堀、小野田、小室地区で米が作られています。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新米を、じっくり、味わってください。

主食としてのご飯のよさ

主食には、ご飯のほか、パンやめんなどがあります。主食に多く含まれる炭水化物(糖質)は、体や脳を動かすエネルギー源で、成長期の子ども達に欠かせない栄養素です。

●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)」です。世界の食べ物について考える日です。

世界では、みんなが食べられるだけの食べ物を作られています。十分に食べることができない人がいます。もし世界が35人のクラスだったら、そのうち約3人が十分に食べられない計算です。紛争や異常気象など、さまざまなことが原因となっています。

一方、日本ではまだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が2024年度に461万トンありました。これは、1人あたり毎日おにぎり1個分(約102g)の食べ物捨てている計算になります。食べ物を大切にするために、私たちができることは何でしょうか。毎日の給食や家庭での食事をとおして考えてみましょう。



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!

