

食育だより

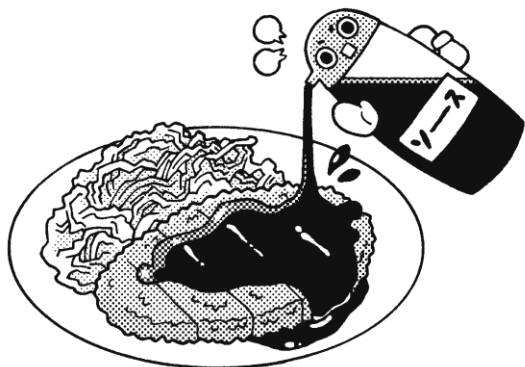
令和7年度

10月号

船橋市立八栄小学校

10月は涼しくなり、とても過ごしやすい気温になりました。秋は、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、いろいろなことに取り組むのに良い季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べすぎに気を付けて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる
おうちの人と一緒に

減

塩

にチャレンジ！

自分で
できる

塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分で
できる

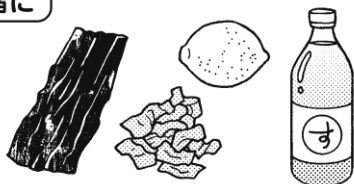
食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人
と一緒に

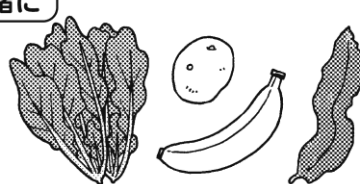
だしや酸味を生かす



昆布やかたおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人
と一緒に

カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

あき みかく かん きゅうしょく しょうかい 秋の味覚を感じられる給食の紹介

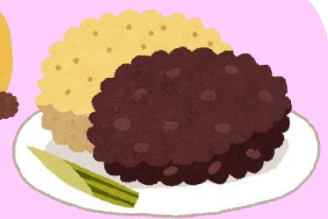


9月25日(木)

- ・きつねうどん
- ・おはぎ(きな粉)
- ・ツナ和え
- ・オレンジ



お彼岸



25日(木)は、お彼岸ということで、おはぎを提供しました。お彼岸は春と秋に二回あります。昼と夜の長さが同じになり、天国との距離が一番近くなる時期ともいわれています。ご先祖さまに感謝の気持ちを伝える日でもあります。

きなこのおはぎは一つ一つ調理員が手作りで行いました。



9月26日(金)

- ・さんまご飯
- ・生揚げのきのこソース
- ・おかか和え
- ・けんちん汁



26日(金)は、さんまご飯が登場しました。さんまを短冊切りしたものを、揚げてタレをからめて、ご飯に混ぜて作ります。さんまの風味とあまじょっぱいタレがご飯にととても合います。お魚が苦手な子も、「美味しい!」と言ってくれました。

食品ロスを減らすために

賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限

八栄小学校 給食だより 給食の献立表二次元コード

アクセスすると、令和7年度の給食だより、献立表を見ることができます。

(栄養士がいない場合 更新されない時があります。ご了承ください。)

