食育だより　令和7年10月号　船橋中学校

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)」。
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の食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS　2 飢餓をゼロに

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!

食育フォーラム
（2025年10月号）より

9月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立　ベスト3

	日付	献立名	残菜率（%）
1位	9月12日	ご飯	0.4
2位	9月9日	レバーの香り揚げ	0.6
3位	9月2日	ポークカレー	1.0

B献立　ベスト3

	日付	献立名	残菜率（%）
1位	9月19日	塩ラーメン	0.5
2位	9月18日	すずきのオーロラソース焼き	0.7
3位	9月24日	ソフト麺ジャージャーソース	1.2

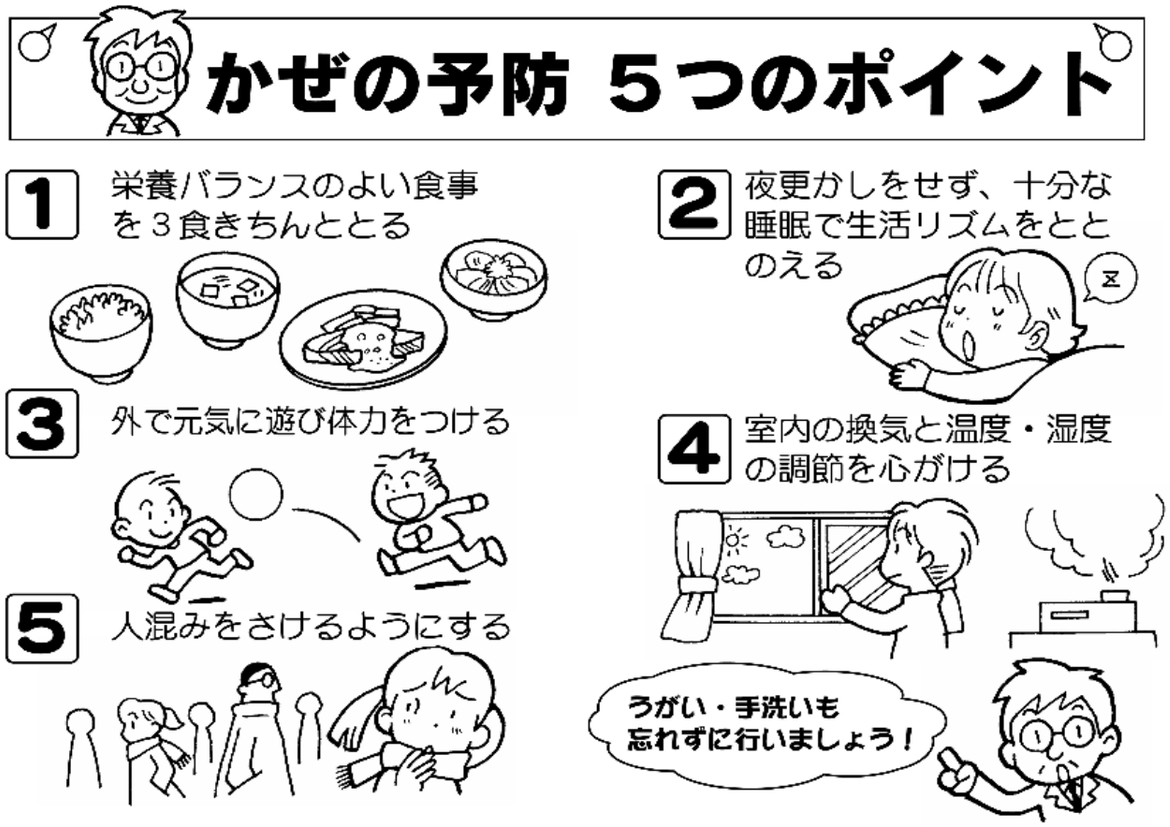
A献立　ワースト3

	日付	献立名	残菜率（%）
1位	9月25日	金時豆の甘煮	18.7
2位	9月18日	プルーン	16.2
3位	9月8日	お好み焼き風卵焼き	11.1

B献立　ワースト3

	日付	献立名	残菜率（%）
1位	9月29日	海藻サラダ	19.2
2位	9月26日	ブロッコリーのごまマヨ和え	18.6
3位	9月18日	ほうれん草サラダ	17.7

風邪をひく人が多くなる季節になりました。風邪をひかないためには、まず、栄養バランスが良い物をしっかり食べるようにします。特にたんぱく質とビタミンA・Cをたくさん摂取します。たんぱく質は体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。また、ビタミンAはのどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげるため、ウイルスなどの侵入を防ぎます。風邪は万病のもとです。しっかり予防しましょう。



《船橋産の旬の食材を食べて知る日》

船橋市で生産された旬の農産物を学校給食に供給し、地域や地場産物への理解を深め、児童・生徒への食育を推進することを目的に、市内全小中学校で月に1度「船橋産旬の食材を食べて知る日」が設けられています。10月は「大根」です。

千葉県は、大根の生産量が**全国4位**です。船橋市でもたくさんの大根が生産されています。主に、豊富、八木が谷など北部で多く生産されています。

大根の品種は100種類以上あると言われていますが、主流は「青首大根」です。船橋市でも一番多く生産されている品種です。大根の根にはアミラーゼ（でんぷんの消化酵素）が多く含まれていて、消化を助けてくれるので、胸やけや胃もたれに効果的です。大根の葉は緑黄色野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。大根の葉も捨てずに調理することで無駄なく効率よく栄養素を摂取できます。