

食育だより 10月



令和8年10月号
船橋市立船橋中学校

さわやかな風や空の色に秋を感じるようになりました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして・・・やっぱりはずせない**食欲の秋**ですね。わたしたち日本人の主食である米をはじめ、たくさんの農作物が実りの秋を迎えます。魚も脂がのっておいしい季節です。おいしいものをバランスよく食べ、心も体も健康に過ごしていきましょう。

姉妹都市提携40周年記念！！

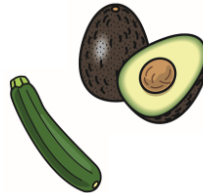
「学校給食で食べよう ハイワード」



今年は、船橋市とアメリカ合衆国・ハイワード市との姉妹都市提携40周年にあたります。その記念事業の一環として、両市の交流を新しい世代に受け継いでいくため「給食」を通じてハイワード市を身近に感じ、興味をもってもらうため、10月の給食にハイワード市で有名な料理を取り入れました。

～ハイワード市について知ろう～

どんな所なのかな？



ハイワード市は、カリフォルニア州中央部、サンフランシスコから約30km（車で30分程度）のサンフランシスコ湾東岸に位置し、面積165㎢、人口14.4万人の街で、交通の便の良い快適なベッドタウンです。ショッピングタウンとして発展しており、船橋市と似ています。

また、日差しや栄養価の高い土地がそろっているため果物、特にオレンジなどの柑橘系がたくさん生産されています。

有名な食べ物って何かな？

ハイワード市で有名な食べ物は、ズッキーニや、アボガド、魚介類です。ハイワード市では、ズッキーニを、たくさん栽培しているので料理に幅広く使われています。またズッキーニを称えるお祭りもあるそうです。



船橋中学校では、ハイワード市の料理が10月8日と16日に登場します！！

10月8日・・・グリーンゴデスサラダ（女神のサラダ）

10月16日・・・チョッピーノ（魚介のトマトスープ）

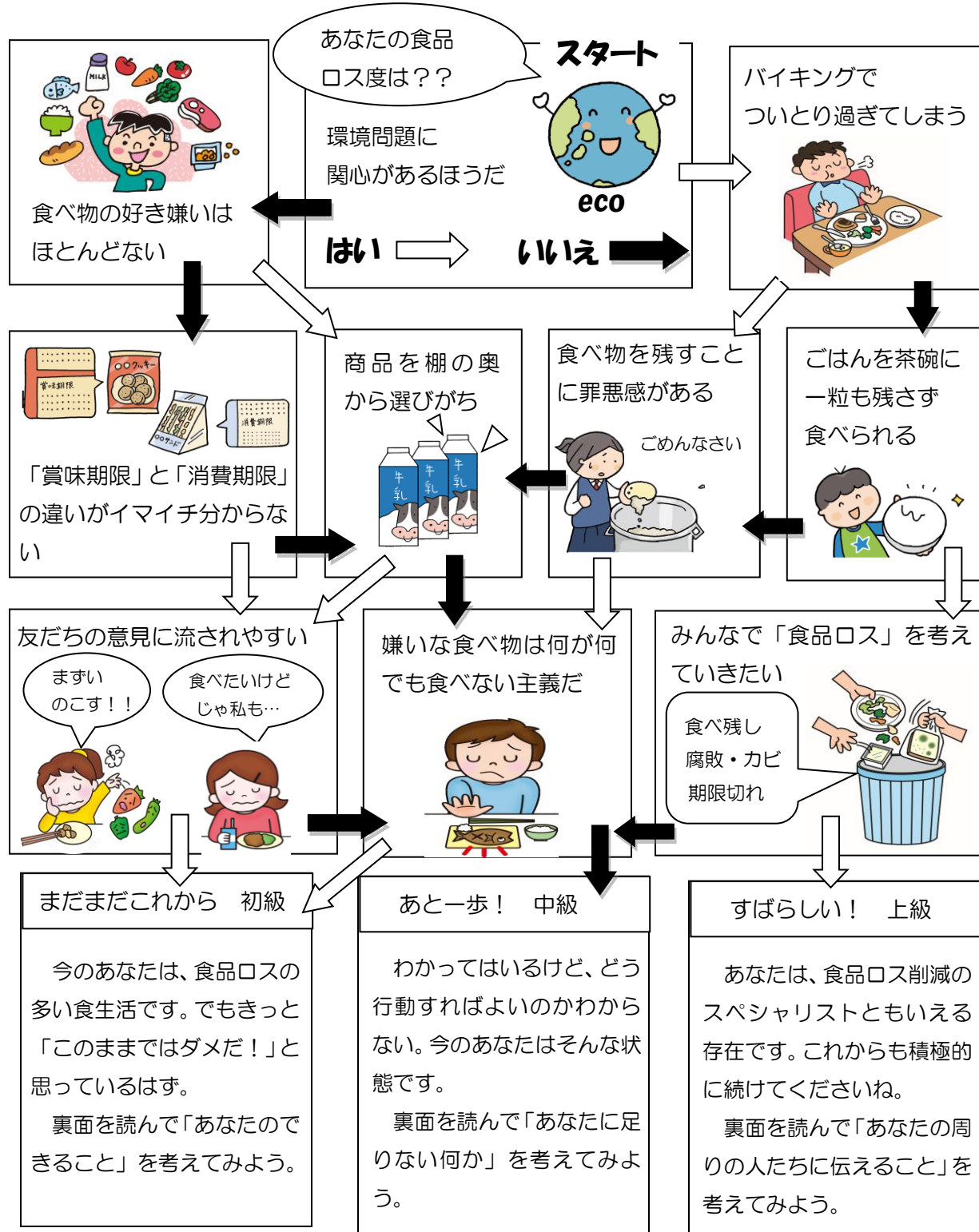
お楽しみに♪



10月は 食品ロス削減月間

食品ロスとは「食べられる（食べられた）のに捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残してしまった料理や、賞味期限が過ぎて捨ててしまった食べ物も「食品ロス」になります。

* 令和元年5月「食品ロスの削減の推進に関する法律」が公布され、毎年10月を食品ロス削減月間とすることが定められました。



食べ物をムダにしていますか？

日本では、年間で464万トン（※）を超える量の食品ロスが発生しています。このうち、約半分は家庭からのもので、国民一人あたりに換算すると年間37kg。毎日お茶碗8分目位（約100g）が捨てられています。

※農林水産省及び環境省「2024 年度推計値」

今日から始めよう！食品ロス削減大作戦！

適切に保存する

- ☆食品に記載された保存方法に従って保存する。
- ☆冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する。

上手に使い切る

- ☆残っている食材から使う。
- ☆作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する。

料理レシピサイト。

「クックパッド」内の
「消費者庁のキッチン
(公式ページ)」



食べきれる量を知る

- ☆「残こせばいいや…」という考え方は今すぐリセット。
- ☆料理の作り過ぎにも要注意。適量を心がけて。

期限表示を知って賢く買う

- ☆食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも、開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されます。
消費期限は「食品が安全に食べられる期限」賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。賞味期限は、期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄せず自分で食べられるかどうか判断することが大切です。

必要な分だけを買う

- ☆買い物前に、冷蔵庫や買い置きをチェック。
メモや、携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考に。

～大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識すること～