

食育だより

令和8年 10月
船橋市立大穴中学校



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



船橋市・ハイワード市 姉妹都市提携 40 周年

ハイワード市って こんなところ

カリフォルニア州中央部、サンフランシスコ湾東岸に位置し、大都市に近いという地理的条件や、湾岸都市である等、都市の形態が似ていること、さらに日系人が多く暮らしていることから、市民同士の交流が始まり、1986年11月に姉妹都市提携しました。



40周年の友好の絆を未来へとつなげるため、周年事業を実施していきますので、船橋市のホームページでは是非チェックしてみてください。

給食ではカリフォルニア州特産のレーズンや魚介類を使ったメニューを取り入れました。(10/5実施)

食べ物を大切にしよう

10月



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日



食品ロス削減推進シンボルマーク

考えよう食品ロス ～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

年間東京ドーム 16 杯分！



現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間で約646万トン。一人1日お茶碗1杯分もの食べ物が捨てられています。

僕たち私たちにできること



給食の準備を早くして、食べる時間をしっかり取りましょう！ 苦手なものでもひと口は食べてみましょう！

みんなで考えたいこと



買いすぎず、ある物は使い切り、食べる工夫をしましょう！

みんなで、できることから取りかかろう！



参考：農林水産省『食品ロスの削減に向けて』（平成30年4月）、政府広報オンライン（平成28年10月11日）