食育だより



令和8年10月

船橋市立高根中学校

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

10月の目標「食品ロスを削減するために、自分にできることを考えよう」

10月は「食品ロス削減月間」です！

―10 月 31 日は「食品ロス削減の日」―

どんな大生産地でも食料資源は**“無限”**ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**私たちの命をつなぐ貴重な食べ物**を大切にいただくために、**食品ロス削減**を実践していきましょう。

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか。これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下のニ本線は「おはし」がイメージされています。





では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか。

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分は無駄なく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

給食でも資源を大切に

10 月は「3R 推進月間」です。「リデュース（ごみを出さない）」「リユース（繰り返し使う）」「リサイクル（資源として再利用する）」に取り組み、限りある資源を有効に使うことや、地球に優しい循環型社会を目指す運動が進められています。みなさんも、身近なところからできることを見つけて取り組んでみましょう。

食べ残しを減らす



栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。A献立かB献立のうち、食べられる方を選ぶ、またはおうちからの弁当にするなど、自分の食べられる量や好みを知って、それをもとに選ぶことも食べ残しを減らすことにつながります。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って正しく分別して捨てましょう。生ごみはしっかり水気を切ってから捨てます。また、使用した油を直接排水口に流すのは絶対にやめましょう。配管のつまりだけでなく、川や海を汚す「水質汚濁」の原因になります。冷まして紙や固化剤で固めて捨てるなど、一人ひとりが意識して捨て方を工夫しましょう。

3R に関心をもつ



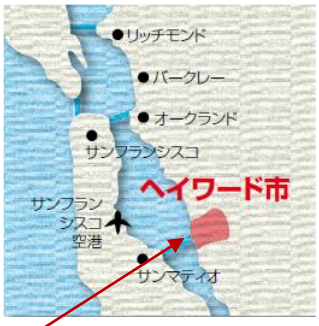
牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気を付け、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に取り組みましょう。

ヘイワード市姉妹都市提携 40 周年記念事業

給食で食べよう！ヘイワード

船橋市とアメリカ合衆国ヘイワード市は、1986年 11 月7日に姉妹都市提携を結び、今年で 40 周年を迎えます。これまで、教育・文化・スポーツなど、さまざまな分野で市民同士の交流を続けてきました。

姉妹都市交流が世界に広がるきっかけとなったのは、1956年にアメリカのアイゼンハワー大統領が提唱した「人と人との交流計画」です。国と国の関係が難しくなっても、市民同士が出会い、互いの暮らしや考え方を知ることで、争いを防ぎ、平和につなげようという願いが込められています。



この 40 周年を記念して、学校給食でもヘイワード市にちなんだ料理を取り入れます。食べ物は、その土地の暮らしや文化をしる入り口です。「どんな人たちが、どんな料理を食べているのかな？」と想像しながら味わってみましょう。いつもの給食から、海の向こうの街が少し身近に感じられるかもしれません。40 年続いてきた友好の絆を、これからも大切にしていきたいですね。 給食で登場するヘイワードにちなんだ料理のレシピを紹介します。



「グリーンゴッデスサラダのドレッシング」

ヘイワード市があるカリフォルニア州で生まれたサラダのドレッシングです。

材料（中学生5人分）	作り方
● 小松菜・・・25g	①小松菜は茹でて、切る。
● サラダ油・・・9g（小さじ2弱）	②にんにくはすりおろす。
● にんにく(りん茎)・・・1g	③②のにんにく・豆乳を加熱し、冷ます。
● 豆乳・・・25g	④①～③をすべて合わせて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
● レモン果汁・・・4g（小さじ1弱）	★給食では、レタス・赤ピーマン・きゅうりを合わせてこのドレッシングで和えます。
● 塩・・・ふたつまみ程度	
● 酢・・・4g（小さじ1弱）	
● はちみつ・・・2g小さじ 1/3 程度	

9月給食の高根中の生徒の喫食状況

食育だよりでは、1ヶ月の中で残菜の多かった料理・少なかった料理について、それぞれお知らせします。お子さんと給食の話題を家庭で共有していただけたら幸いです。

9月の中旬以降は体育祭練習があり、昼休みは大縄の練習に励む生徒が多く、おかわりに来る生徒が普段より少なくなりましたが、暑さが落ち着いてきて、食欲が戻った生徒が多かったようで主食を中心によく食べていました。

自分の成長と活動量に見合った食事量を知り、夕飯前まで元気に活動できるように給食をしっかり食べて欲しいです。

※残菜率を基準にしています。残菜率（%）＝残菜量（kg）÷総給与量（kg）×100

残菜の多かった料理（残菜率17%以上）		残菜の少なかった料理（残菜率　1.7%以下）	
9/3　A 芋とトマトと青菜の納豆和え B 豆腐入り海藻サラダ 9/14 B パリパリ白いんげん豆サラダ 9/24 A 青菜のわかめツナ和え 9/25 B ABC スープ	豆・海藻の入るサラダ・和え物が苦手な人が多いようです。中学生に必要な栄養が豊富なので、ひと口は食べましょう。	9/2 B セサミトースト・キウイフルーツ 9/4 A ソトアヤム（バリ風鶏肉入りスープ） 9/9 B チーズフライドポテト 9/18 B スパイスポテト 9/25 A フライドガーリックポテト 9/28 A さくらご飯	フライドポテトなどの芋料理がとても人気です。静岡県の郷土料理、さくらご飯は醤油ベースの味付けで好まれたようです。