



食育便り

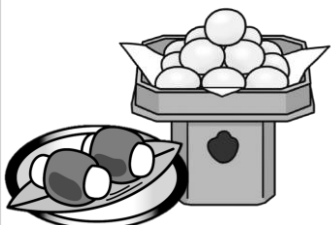
2025年10月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

朝夕はだいぶ涼しくなり、日中との気温差が大きくなるこの時季は、体調を崩しやすくなる時季でもあります。よく食べ、よく動き、よく寝ることが大切です。スポーツの秋や読書の秋などと言われるように、何かに集中しやすい季節でもあります。食事でエネルギーを補給して、運動や勉強に挑戦してみませんか！そして、秋といえば「食欲の秋」お米や果物など旬の美味しい食べ物が豊富に出回ります。栄養たっぷりの秋の味覚を楽しみながら、季節の変化を感じてみてください。

今年の 中秋の名月 は 10 月 6 日です！

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見えるとされており、旧暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。秋の収穫に感謝し、翌年の豊作願う意味を込めて中秋の名月には決まったお供え物をしてお祝いするという伝統があります。

月見団子いろいろ



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いも型の餅にあんこを巻き付けた形など地域によって特色があります。昔、十五夜には収穫した里芋をお供えしていたので「芋名月」とも呼ばれます。

日本独自、三回の月見！



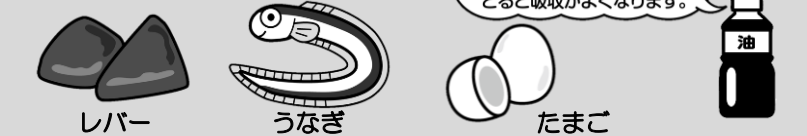
平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれました。また日本独自の風習として、翌月の旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をします。お供え物も少し変わり、十三夜は「栗名月」や「豆名月」ともよばれます。今年は11月2日です。

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。（文部科学省「学校統計調査」）

皆さんは、ゲーム機やスマートフォンなどで目を使いすぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康にかかわる栄養素や栄養機能成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む食品



レバー うなぎ たまご

※ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素

- ・目の乾燥予防
- ・肌荒れ予防
- ・風邪予防に役立つよ

β-カロテンを多く含む食品



にんじん ほうれん草 かぼちゃ

ルテインを多く含む食品



ほうれん草 ブロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む食品



とうもろこし パプリカ

食品ロスを考えよう

9 月も暑い日が続き、地球温暖化が進行していることを肌で感じました。10 月は、農林水産省が定める食品ロス削減月間です。地球温暖化に大きな影響を与える食品ロスについて、一緒に考えてみましょう。

● 食品ロスの現状を知ろう

世界では、人の消費のために生産された食料の約3分の1が廃棄される一方で、6億7000万人以上の人が飢餓で苦しんでいるといわれています。日本でも、まだ食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」が年間464万トンと多くの食品を廃棄している一方で、9人に1人の子どもが十分な食事がとれていない現状です。

参考：「農林水産省 HP、「世界の食料安全保障と栄養の現状（SOFI）」報告書より抜粋」

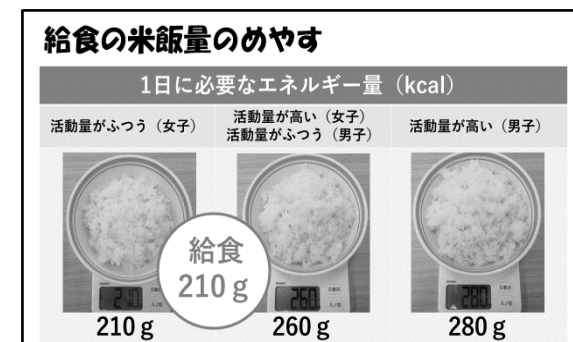
近年の食品ロスに対する様々な取り組みにより、日本は2030年までに489万トンまで減らすという目標を早くも達成することができています。一人ひとりの意識が、さらに食品ロスを減らす力になります。

● 伊丹市中学校の食品ロス（残菜）の現状

食品ロスを減らすために学校や家庭でできることは何でしょう？伊丹市中学校の現状、私たちにできることを考えてみましょう。

伊丹市内の中学校の
残食率は年々、減少傾向にあります！





↑中学生に必要な米飯の量の目安はこちらです

残食率は年々減少傾向にあり、食缶が空になって給食センターに返ってくると、とても嬉しい気持ちになります。しかし、まだ残食率が高い傾向にあるのは「米飯」です。「給食の米飯の量が多いな...」「どうして食べないといけないの？」と感じたことはありませんか？そんな時こそ、米飯のパワーを見直してみましょう！

🍴エネルギーになる🍴	🍴食事のバランスを整える🍴	🍴日本の食文化を学べる🍴
給食は1日に必要なエネルギーの約3分の1を摂取できるように作られており、そのうちの約半分のエネルギーを炭水化物（主に、主食の米飯）からとれるように量を決めています。炭水化物は、体や脳を動かす大切なエネルギー源です。	米飯には炭水化物のほかにも少量ですが、たんぱく質やビタミン類が含まれており、効率よく体のエネルギー源になります。	米飯を中心として、主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、栄養バランスの整った日本の伝統的な食生活を身に付けることができます。

給食を通して毎日、自分自身に適した量の米飯を食べることは、健康管理の第一歩です。そして、これからも食べ物を大切に作る気持ちで、米飯のパワーを取り入れて過ごしていきましょう！

● わたしたちにできる食品ロスへの取り組み

食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにしましょう。また、消費者庁などが「食品ロス削減レシピ」を公開しています。活用してみたいかがでしょうか。



10月30日は「食品ロス削減の日」です。
給食でも食品ロス削減に取り組んだ献立を提供します。
献立表に詳しく紹介しているので、ご覧ください。
◎未利用魚のぼら
◎かぶの葉まで使用した味噌汁