

令和8年9月30日

保護者様



横浜市立浜小学校  
校長 栄 養 教 諭



# 10月 食育だより

## 10月の給食

◎食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ・煮魚(さば)・ふくめ煮・さけのクリームシチュー・きのこスパゲティ・秋味ごはんの具)

◎十五夜(10/23)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

◎旬の食品を多く取り入れました。

(さば・かつお・さけ・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきたけ・エリンギ・りんご・みかん)



## 浜小の献立変更



なし

## 食品ロス削減月間

参考：消費者庁HP 食品ロス削減月間、食品ロスについて知る・学ぶ  
横浜市HP 食品ロス削減の取り組み

令和元年に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」において、10月は「食品ロス削減月間」と定められています。食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、毎日国民一人当たりおにぎり約1個分の食べものが捨てられている計算になり、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量を上回ります。

本校でも、毎月の給食の残食量は600kg以上となっており、特に野菜や魚料理、牛乳などの残りが多くなっています。給食の食べ残しや牛乳パックは、業者さんに取りに来ていただき、再利用していただいています。

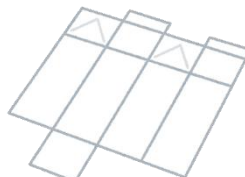
成長に必要な食事の量をしっかりとること、限りある食べものを大切にすること、環境への配慮など、ご家庭でもぜひ食品ロスを減らすためにできることを話題にしてみてください。

浜小では…



### 給食の食べ残し

- ・月間600kg以上
- ・野菜や魚料理、牛乳の残が多い



### 牛乳パック

- ・月間100kg以上
- ・洗って乾かす



### 再資源化

今年度はGREEN×EXPO 2027に向けて、学校でも堆肥づくりに取り組んでいます。



## 賢い間食のとりかた

参考：農林水産省 子どもの食育  
厚生労働省 e-ヘルスネット

間食には、栄養補給の役割や、体や心をリラックスさせる効果があります。しかし、菓子類やジュースには高エネルギーのものが多く、とりすぎると肥満や病気にもつながる可能性があるため、注意が必要です。回数、タイミング、量、質を考え、不足しがちな栄養素を補うことができるような間食をとりましょう。

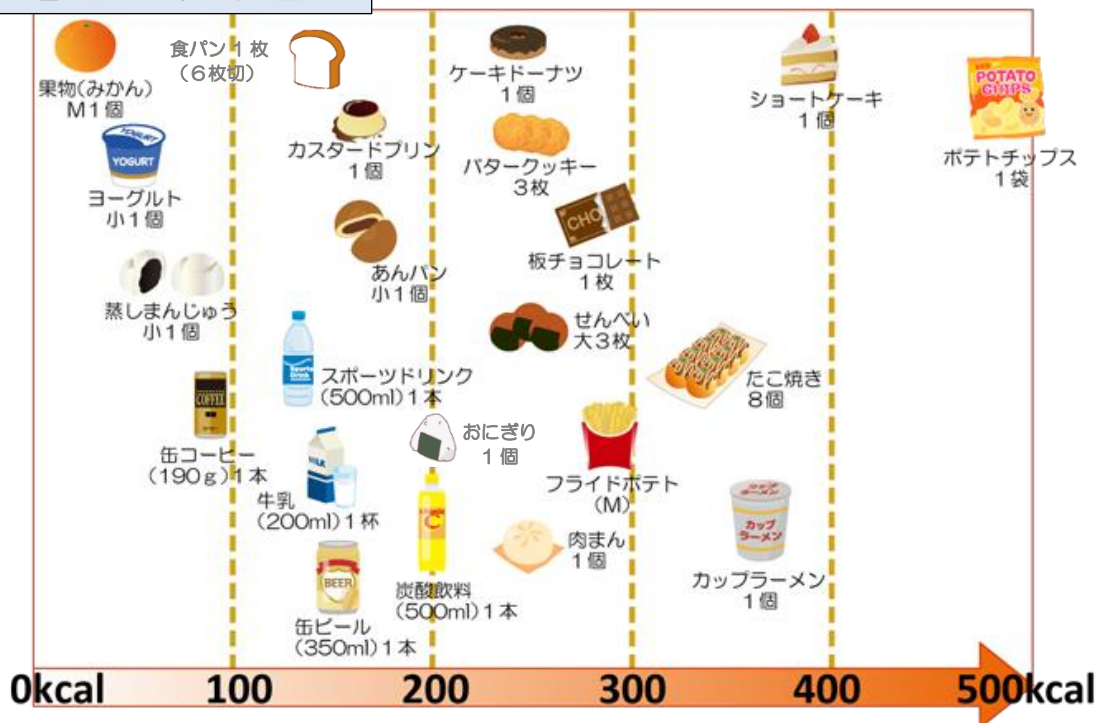
### ◎間食の回数・タイミング

- ①小学生以上は1日1回、時間を決める。
- ②食事前2時間以上は空け、夜間は食べないようにする。

### ◎間食の量

- ①食べる量だけを皿に取り分けて食べる。
- ②1日の必要エネルギー量の1割程度（小学生は1日200kcal以内）

#### 一般的なおやつに含まれるエネルギー量



### ◎間食の質

糖質だけに偏った間食は血糖値の急激な上昇から肥満や病気につながる可能性があります。たんぱく質や脂質、食物繊維を含む食品と組み合わせることで、血糖の上昇が緩やかになります。不足しがちなビタミン・食物繊維・カルシウム・鉄分などの栄養素を補うことができるとさらによいでしょう。

### ◎間食のおすすめレシピ

#### ★じゃこトースト

(材料・1人分)

ライ麦パン 8枚切り1枚  
ちりめんじゃこ 大さじ1  
ピザ用チーズ 大さじ2  
焼きのり 1/4枚  
万能ねぎ 1/2本  
オリーブオイル 小さじ1

(作り方)

- ①パンにオリーブオイルをぬる。
- ②万能ねぎを小口切りにし、焼きのりは細く刻む。
- ③パンにちりめんじゃこ、チーズ、②をのせる。
- ④オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

(栄養量)

エネルギー量 120kcal  
たんぱく質 11.4g  
カルシウム 174mg  
食物繊維 2.9g  
食塩相当量 1.3g

たんぱく質・カルシウム・  
食物繊維をとれる間食