食育だより10月号

令和８年
2026年10月
藤沢市立　新林小学校

一日一日と、秋の深まりを感じる季節になってきました。いよいよ秋本番がやってきます。この時期は朝晩の寒暖差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザも例年に無い早さで流行してきています。しっかりたべて、健康管理に気をつけるようにしましょう。また、実りの多いこの時期は、お米や果物などの農産物の収穫もめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べよく運動！心身共に元気で実りの多い秋にしましょう。

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差が大きい日もあり、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月は「食品ロス削減月間」です！

―10月30日は「食品ロス削減の日」―



食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本の「食品ロス」の量は、年間464万トンと推計されています。(令和5年度推計値)

１人あたり１日おにぎり１個ぶん（102g）を捨てている計算になり、わたしたち藤沢市の家庭からは約4,160トン（令和5年度推計値）もの食べ物が捨てられています。

家庭での食品ロスが発生してしまう原因としては、①食べ残し②傷んでいた③期限切れの順で多いことが調査でわかりました。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化をまねき、地球規模の食糧危機に対応できなくなってしまいます。　食べ方や、生活の工夫を１人ひとりが考え、解決していきたい問題です。

１人ひとりが意識して取り組みを続けていくことで、食品ロスは確実に減らすことができます。この10年ほどで、年間の食品ロスの量は、約160万トンも減少しました。藤沢市としても、「第4次藤沢市食育推進計画」の中でも食品ロス削減に向けた取り組みを行っています。（是非藤沢市の「減らそう、食品ロス」のページもご覧ください）

買いすぎや作りすぎに注意し、食品の「手前取り」を意識するなど、私たちの行動や意識を変えていきましょう。

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」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。





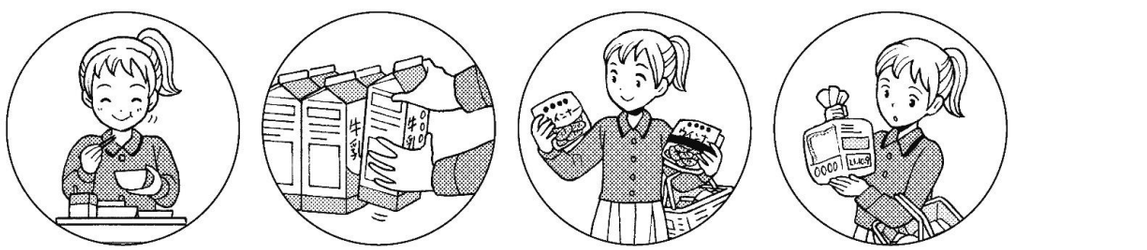
では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 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。

今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。



第45回　ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：2026年11月28日（土）～12月6日（日）

会　場　：湘南モールフィル　2階イベント広場　注)昨年度と場所がかわっています

(藤沢市辻堂新町4－1－1)

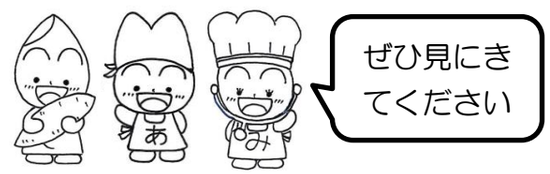
内容等：児童・生徒の絵画（給食の絵　テーマ「おいしい！たのしい！げんき！」）

栄養士・調理員による小学校給食紹介

長後小学校・八松小学校・

高砂小学校の給食に関する展示

中学校給食紹介



葉もの野菜が高騰しています！







最近スーパーなどで「葉もの野菜」の価格を見てびっくりした人はいませんか？ レタス、ほうれん草、小松菜、水菜、白菜…これからの季節においしい野菜たちが、軒並み高騰しています。

上の 3枚の写真は、藤沢の学校給食に野菜を届けてくれている、「湘南中央商事」という会社の仕入先の担当者さんが実際に行った、9月の茨城県鉾田市の圃場（ほじょう：農作物（水田、普通畑、樹園地、牧草地、施設栽培など）を栽培・管理するために区画された土地のこと）の写真です。 カラーではないのでちょっとわかりづらいかもしれませんが、ビニールハウスのまわりから、中から…すべて水浸しになってしまっています。 9月の集中豪雨で2度も畑が水浸しになり、野菜の根っこが酸欠状態でかれてしまったり、畑が乾かないせいで（濡れすぎた場所に種をまいても、食べが酸欠で発芽しない）種まきもままならなかったのだそうです。 実際、藤沢市の給食に「地産地消」でたくさん野菜を納品してくださっている「まめっぱ農園」さんや、1学期に新林小学校に「とうもろこし」を持ってきてくださった、御所見の農家の「秋葉さん」の畑も被害をうけてしまったのだそうです。 給食全体でも「青菜」が前年度の 3倍近くの価格になってしまい、いつもの量が使えず、ちょっと違った内容での給食提供になってしまっています。最新の情報では10月に入ってからの晴天で、11月以降は多少回復するかも…という見込みですが、まだまだ油断ができない状況です。

「いつもあるもの」が災害で使えなくなってしまった今回の出来事。食品ロスの観点からも、今まで以上に食べ物に関心を持って、食品を無駄にすること無く食べてほしいなと思っています。

賢く付き合おう、食塩！

塩すぎて滅？



塩（食塩）は、化学的には塩化ナトリウム（NaCl）とよばれ、ナトリウム（Na）と塩素（Cl）からできています。塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル（無機質）で、とくに体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかしながら、とりすぎていると血管にダメージを与え、さまざまな病気の原因になります。

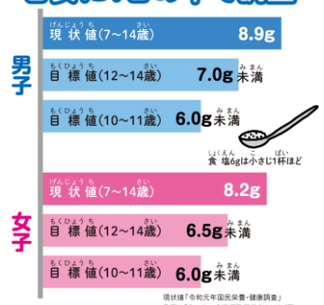
塩は体にとって大切なもの。しかし！

塩（食塩）は生きるために必要なものだけど…



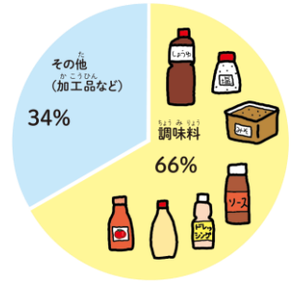
塩をとりすぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。また塩のとりすぎは胃がんの原因にもなります。

1食「2g界隈」を目安に1日の中で調整



日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6～7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

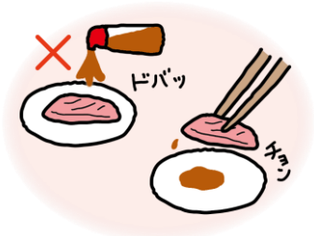
調味料にとくに注意！



日本人の食事で、何から食塩を多くとっているか調べると約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

賢く塩をとるために

「かける」ではなくちょっと「つける」



フライや刺し身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。舌にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「かくれ塩分」にも要注意！



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるのではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります。

野菜・いも・くだもので「ナトカリ比」を整える



野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すはたらきがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトカリ比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさんとれば、その分、食塩をたくさんとってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。