

給食だより 10月号



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいでしょう。

《10月のフルーツ給食》

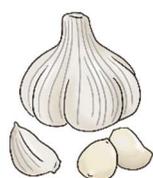
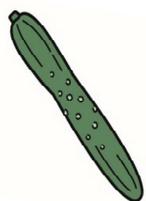


10/21 柿

柿には種類がたくさんありますが、給食では「ひらたね柿」を使います。砂糖と煮て、他の果物と一緒にヨーグルトで和えてお届けします。

《10月使用予定の地元食材》

米・玉ねぎ・きゅうり・あじみ菜・青菜
にんにく・ねぎ・大根・なす・ひらたね柿



お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う!
- 腹持ちがよい!
- 塩分はゼロ!
- 量の調整がしやすい!



和洋中、どんな料理にもよく合います。



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!

