

給食たより 10月

夏の暑さがようやく過ぎて、すこしやすい季節になりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を食べて、冬に備えてじょうぶな体を作りましょう。

10月は「世界食料デー」月間です



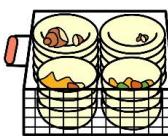
10月16日は「世界食糧デー(World Food Day)」。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

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人当たりにすると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

減らそう！食品ロス



給食でも毎日、ご飯、パン、牛乳、おかずが残されています。



給食は、小中学生のみなさんの健康を考えて作られています。残さず食べることが、健康を保ち、食品ロスを減らすことにもつながるのです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



エスディジーズ 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!

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。

寺尾小学校共同調理場の取り組み



使い終わった食用油は、業者に引き取ってもらい、ガソリンや燃料として利用されています。



しっかり食べよう！

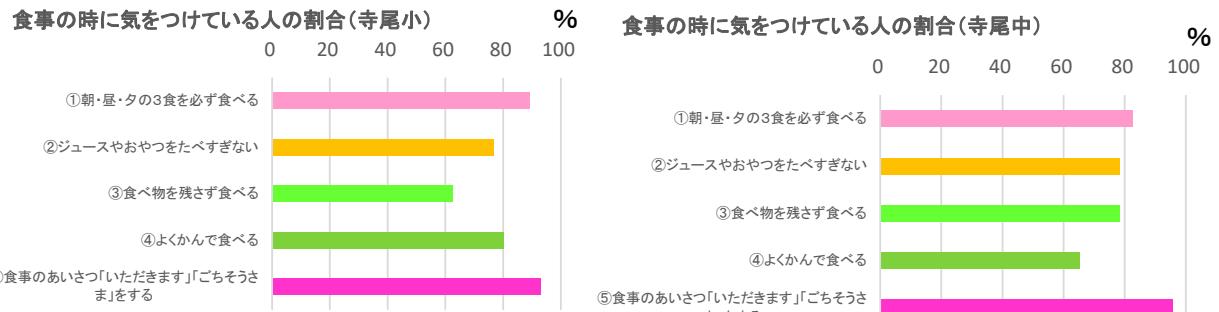
【令和7年10月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

食生活アンケートについて

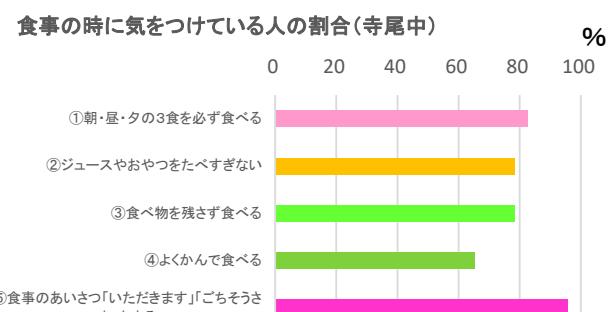


寺尾小学校、寺尾中学校ともに全校児童生徒を対象にして7月に実施した、食生活アンケートの結果を毎月給食だよりでお知らせします。今月は「食事の時に気をつけていること」です。

食事の時に気をつけている人の割合(寺尾小)



食事の時に気をつけている人の割合(寺尾中)



アンケートの結果、基本的な食事についての正しい知識は小中とも高い割合であるようです。特に、食事の時のあいさつについては100%に近い児童生徒ができているようです。次に、3食必ず食べる児童生徒は80%を超えていますが、100%にならないのは、朝食を食べていない児童生徒がみられるためだと思います。よくかんで食べるは、小学生の児童の方が意識が高いように思います。中学生は、忙しい毎日の中で、食事時間が短くなっていることが要因にも思います。食事を残さず食べることに関しては児童の方が、低い割合となっており、成長するにつれて、苦手な物も減っていくのではと考えられます。これからも食事マナーに関してご家族のご協力ををお願いいたします。



お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来からの大切な作物です。しかし近年は、多様な食生活が広がり、米の消費量も減少しています。健康にもよいお米を中心とした食文化を伝えていくため、お米のよさや大切さを改めて見直して見ましょう。

●どんな料理にも合う！

和洋中、どんな料理にてもよく合います。

●腹持ちがよい！

ごはん粉でなく粒のため、消化がよくあります。

●塩分はゼロ！

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



昔のいねかり



今のいねかり

ショクイス

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q1 秋に旬を迎える脂がのっていて、焼いて食べると香ばしく、秋の味覚として人気のある魚は何でしょう。

①あじ(鰯)



②さんま(秋刀魚)



③さけ(鮭)



こたえ

さんまは、体が細くて、背中が青くて、腹が白い魚です。さんまは海の中でたくさん脂肪をため込んで、身がふくらしています。体を作るたんぱく質だけでなく、体によい働きをする「DHA」や「EPA(IPA)」という脂肪を含みます。そのまま網で焼いたさんまは、秋を代表する味です。

