

食育だより

目標 食事と健康の関わりを知ろう



令和8年10月号
大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

「実りの秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」を迎え、1年で最も過ごしやすい季節になりました。成長期の体は栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることはできません。大田区では毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間として、推進しています。こどもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

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べきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2 飢餓をゼロに



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!

お米と日本人の食

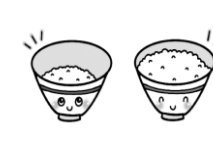
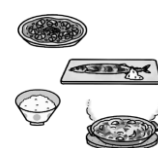


お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。新米の季節になりました。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

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!



今月の献立

<季節の献立>

15日は秋に美味しくなる食材を多く使った献立です。さつまいもごはん、さんまの姿煮、呉汁です。さんまは、給食室の大きな回転釜で骨まで柔らかくなるように煮ます。

<図書と給食のコラボ>

20日は図書司書の石井先生おすすめの本とのコラボ給食5回目です。

「おいしいお米を作りたい! ゆうちゃん、小学生で農家に弟子入りしました。」谷本雄治著
今年の中学年向けの課題図書にも選ばれた1冊です。おいしいお米に感動し、5年にわたってお米作りに取り組んだ「ゆうちゃん」こと新宅祐輔くんのノンフィクション書籍です。給食では、新米の新潟産こしひかりを食べます。ゆうちゃんがはじめて育てたお米と同じ品種です。給食室には炊飯器がないので、大きな回転釜でご飯を炊きます。新米のつや、もちもちした食感、甘さ、よい香りを楽しんでください。

<運動会応援メニュー>

23日(金)は運動会の前日です。給食は運動会応援メニューを作ります。「ソースカツ丼」は自分自身に勝つように、そしてデザートは紅白応援ゼリーで応援します。

<ハロウィンおたのしみメニュー>

日本で仮装イベントのイメージが強いのですが、もとは秋の収穫をお祝いする行事でした。給食では、前日の30日にかぼちゃが入ったケーキを食べます。