

給食だより

10月



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2023(令和5)年度は50.3kgまで減少しています。さらに米価格の不安定さ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。お米の大切さや良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良さがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●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。

【10/23(金) 十三夜】 ほくほく栗ご飯

「十三夜」とは、十五夜の次に美しい月が見られるといわれる伝統的なお月見です。秋の収穫に感謝し、栗や豆をお供える風習があります。この特別な日、素材の美味さを凝縮した、心温まる栗ご飯をご用意しました。

- 本格昆布おだし：丁寧に作った昆布おだしのうま味が栗の甘みを引き立てます。
- 香ばしいごま仕上げ：仕上げに振った黒ごまが、香ばしい風味を添えます。



目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



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るべきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



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!



食品ロスを減らすためにできること

食べ物を無駄にしないためにも
できることから始めましょう

必要な分だけ購入
して食べ切る

残さず食べる



期限表示を理解する



【10月】新米到着! 根菜たっぷりの「我孫子汁」と共に

今月の我孫子産食材:

- 新米(コシヒカリ)
- 里芋
- さつまいも
- ねぎ



Hint

給食のお米は100%我孫子産。旬の里芋は免疫力を高めてくれます。感謝して食べよう。



季節が進み、秋は実りの季節ですね。給食では、一年を通して我孫子でとれた新米『コシヒカリ』を使っています。ツツツで甘みたっぷりのこの地元の美しい水田風景から生まれていることを、ぜひ自慢に思ってください!

朝晩には涼しい日も増えてきました。体をポカポカ温めてくれる『根菜(里芋、さつまいもなど)』が旬を迎えます。10月の給食には、これら我孫子産の里芋やねぎをふんだんに使った『我孫子汁』が登場します。農家さんや調理員さんに感謝の気持ちを込めて、旬の味覚を美味しくいただきます。

新米にピッタリです!



【給食室からのおすすめ】

新米と「我孫子汁」を味わおう

お箸の正しい持ち方、できてる? 美しい持ち方で食事スマートに。我孫子産野菜たっぷりの温かいお汁と、ツツツの新米と一緒にいただきます。

お箸の正しい持ち方

