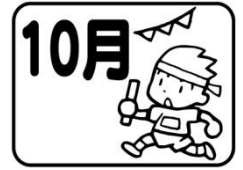


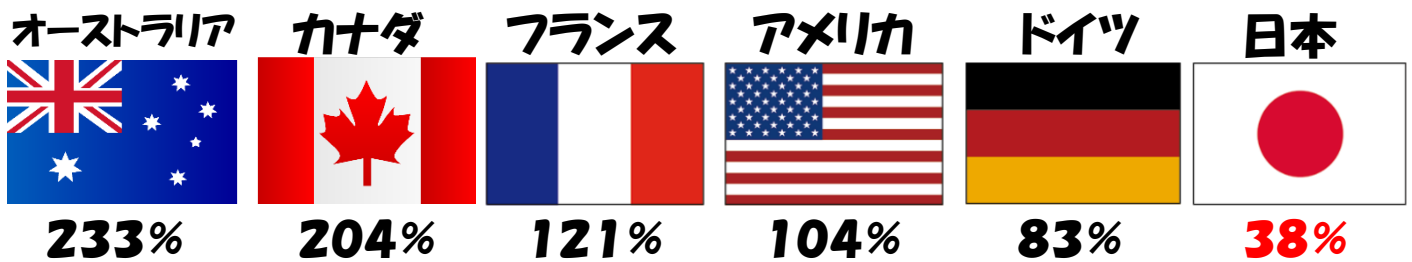
給食だより

令和6年10月1日
北本市立中丸小学校



涼しい日が増えたり、時折降る雨が冷たくなったりと、日に日に秋の深まりを感じるようになりました。子どもたちは学校生活に体が慣れてきたのと同時に、日々の疲れもたまってくる時期です。運動・睡眠・食事のバランスを整え、1日の疲れを次の日に残さないようにしましょう。

世界の食料自給率を比べてみよう



食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、令和5年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率（令和3年）と比べてみると、オーストラリア233%、カナダ204%、ドイツ83%で、日本は先進国の中で低い水準にあります。

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぼう
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

自分たちでできることを考えてみよう！



Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



10月16日は世界食糧デー

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちができることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量
約380万トン

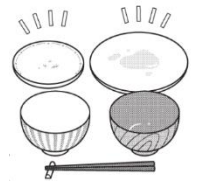


日本の食品ロスの量
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

10月は「世界食糧デー」です。1945年10月16日に国連食糧農業機関が創設されたことを記念し、毎年10月16日は、世界の食糧問題を考える日として、国連により1981年から「世界食糧デー」として定められています。今、世界では、すべての人が食べられるだけの食糧は生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。みなさんはまだ食べられるのに、「苦手だから」「時間がなくなっちゃったから」という理由で食べ物を捨てていませんか？



ハロウィン🎃ってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、「ジャック・オー・ランタン」といいます。もともとかぶをくりぬいたちょうちんでした。それがアメリカに伝わって、かぼちゃになりました。怖い顔にくり抜いて部屋の窓辺などに飾ると魔除けの役割を果たし、悪霊を怖がらせて追い払えるそうです。かぼちゃの旬は夏ですが、収穫して置いておくと甘みが増すことから秋から冬に美味しく食べることができます。目に良いビタミンAも豊富に含まれます。おやつや料理にぜひ使ってみてください。

10月の食材 きのことこ

きのこの旬は秋です。きのこは、便通促進作用や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維を多く含んでいます。また、きのこに含まれる食物繊維の中には「β-グルカン」という成分が含まれていて、免疫力を高めると言われています。その他にも、しいたけに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めてくれます。

栄養価に優れているため、給食でも使用しますが、味や食感が苦手と感じ、残してしまう子もいます。10月は、旬のきのこを使ったメニューが多く登場します。苦手な子が少しでも挑戦できるよう、調理や味付けで工夫していきたいと思えます。



ピックアップした献立の紹介や給食の写真を学校のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。