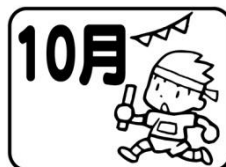


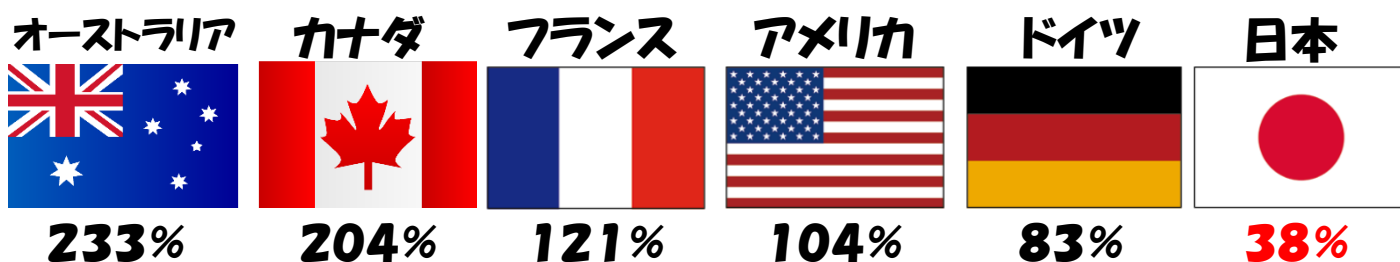
給食だより

令和7年10月3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！



食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いもの残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

★保護者給食試食会を実施しました★

9月18日(木)と10月2日(木)に全学年の保護者の方を対象に給食試食会を実施しました。参加して下さった73名の保護者の方々ありがとうございました。

当日は、学校給食の意義や、給食ができるまで、普段の子供たちの給食の様子等について、スライドや写真等を使用しながらお話をさせていただきました。また、保護者の方に配膳、片付け等も実際に行っていただきました。

アンケートには、「子供が完食してくるので気になっていた。食べることができてよかった」、「子供と同じものを食べることで、会話が広がると思った」、「子供たちは給食をいつも楽しみにしています」等のご意見をたくさんいただきました。

今後とも学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願いします。



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います。

