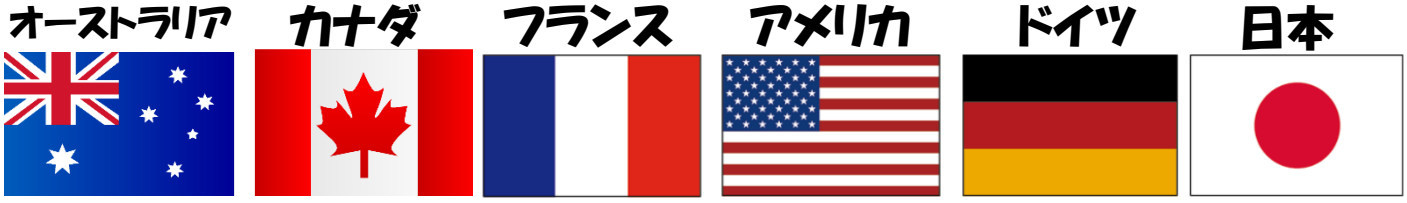
給食だより

令和８年10月６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季です。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7年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は、37%です。世界の食料自給率（令和5年）と比べてみると、オーストラリア257%、カナダ１９５%、ドイツ８１%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



自分たちでできることを考えてみよう！

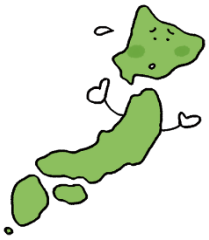


食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

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。





★保護者給食試食会を実施しました★

１０月２日（金）に１年生の保護者の方を対象に給食試食会を実施しました。参加してくださった１８名の保護者の方々ありがとうございました。

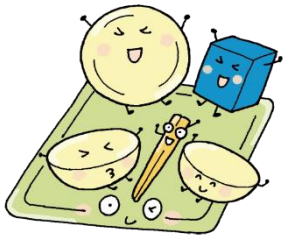
当日は、学校給食の意義や、給食ができるまで、普段の子供たちの給食の様子等について、スライドや写真等を使用しながらお話をさせていただきました。また、保護者の方に配膳、片付け等も実際に行っていただきました。

アンケートには、「好き嫌いの多い子供が給食を完食していると聞いたので、気になっていた。食べることができてよかった。」、「給食がどのような衛生管理でできているのかわかって良かった。」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おいしく食べることができます。目に良いビタミンＡも豊富に含みます。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

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。

