

給食だより

令和7年10月2日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

日中はまだ暑さが続きますが、朝夕は暑さが和らぎ、過ごしやすい日が増えました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。いろいろな秋を楽しめるよう、しっかりと食事を取り、元気に過ごしましょう。



☆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)」です。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では全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6億7300万人(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年度で年間464万トンと推定されています。一人当たりで1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。ちなみに、給食の残食量は1日当たり12.3kgです(7月の平均値)。

エスディーズ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!



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無駄にしないためにどうすべきかを考えてみませんか?

10月の給食目標

正しい姿勢で食べましょう

正しい姿勢で食べているか振り返ってみましょう。

×



×



×



足を組んだり、前かがみになったり、ひじをついたりすると、体がしっかり安定せず、胃が押されて消化によくありません。



正しい姿勢で食べると、見た目もよく、消化も良くなります。

☆給食レシピ紹介～鶏塩うどんの汁～☆

材料＜４人分＞	作り方
油…小さじ１ にんにくみじん切り…小さじ１/２ しょうがみじん切り…小さじ１/２ 鶏もも肉…１００ｇ（一口大） にんじん…５０ｇ（短冊切り） たまねぎ…１２０ｇ（スライス） 水…６００ｇ 鶏がらスープの素…適量 ※市販の鶏がらスープの素には塩分が含まれるため、塩の量を調整してください。	※小松菜は下ゆです。 ①油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら鶏もも肉を入れて炒める。 ②肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを加え炒める。 ③水・鶏がらスープの素・白菜を加え煮る。 ④ちくわを加え火を通し、調味する。 ⑤長ねぎ・小松菜を加え火を通し、仕上げる。

☆食べ物の栄養の働きを知ろう☆

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中にとり入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物からとり入れられる成分を「栄養素」といいます。これら栄養素の、体の中での主な働きによって、食べ物は３つのグループに分けられます。

主にエネルギーのもとになるグループ（黄）

（栄養素）炭水化物・脂質

（食品）米・小麦・いも・油・砂糖など

主に体をつくるもとになるグループ（赤）

（栄養素）たんぱく質・ミネラル

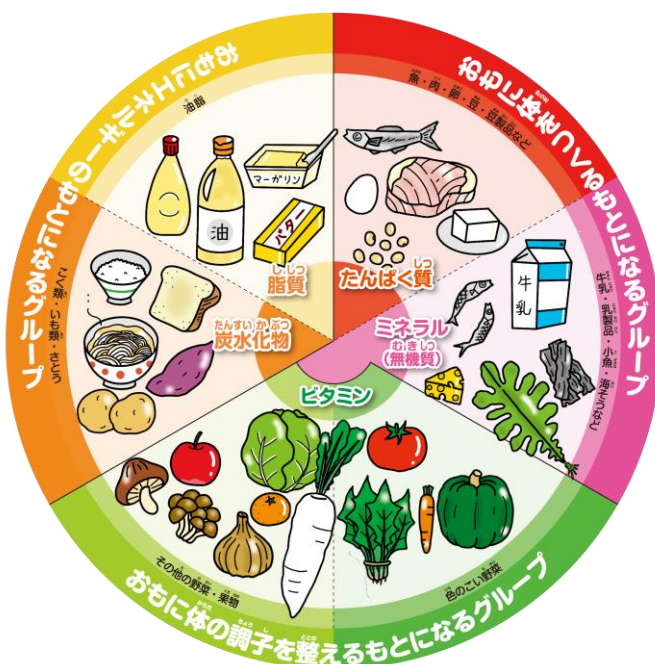
（食品）肉・魚・卵・大豆・牛乳・海藻など

主に体の調子を整えるもとになるグループ（緑）

（栄養素）ビタミン・ミネラル

（食品）野菜・きのこ・果物

１つの食品には、様々な種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループは、あくまでも食品を選んだり食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品をまんべんなくとるように心がけましょう。



9月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」				
肉・卵	鶏肉：宮崎		豚肉：岩手・群馬		卵：青森
魚介類	さわら：韓国		ホキ・アジ・ヒラス：ニュージーランド		いか：ペルー
豆腐（大豆）	茨城	こんにゃく	群馬	牛乳（集乳エリア）	千葉
野菜・いも・きのこ	にんじん：北海道		玉ねぎ：北海道		キャベツ：群馬
	大根：北海道・群馬		長ねぎ：茨城		小松菜：東京
	じゃがいも：北海道		えのき：長野		ごぼう：青森
	冷凍パイン：フィリピン		梨：長野		きゅうり：秋田
					冷凍みかん：和歌山
					ぶどう：長野