

給食だより

令和4年度 10月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、秋の味覚を楽しみましょう。

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋はさまざまな行事があります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。給食でも10月からは新米になります。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



10月は「世界食料デー」月間



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のに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



出典：国連食糧農業機関 (FAO)、農林水産省

世界食料デー

世界食料デーとは？

10月16日は国連が制定した「世界食料デー」、世界の食料問題について考える日です。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。一方で、世界の10人に1人が毎日お腹を空かせながら生活しています。

普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったとき、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少し頑張ってみることが大切なことになってきます。

また、給食では成長に必要な量を考えて出しています。できるだけ食缶に残さないように上手に配膳してみましょう。

