

給食だより

令和7年10月号
長岡京市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子



暑さがようやく和らぎ、気持ちの良い秋空が広がる季節になりましたね。実りの秋を迎え、新米、柿や栗、さつま芋などが出回り始めました。給食でもさつま芋など、秋の味覚を取り入れた献立が登場します。お楽しみに♪

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)」。

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、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6億7,300万人(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(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

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むだにしないためにどうするべきかを考えてみることは、とても大切です。

給食で取り組んでいる「SDGs」



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!



揚げ物に使った油



揚げ物に使った油は、廃油として回収してもらっています。リサイクルに使われ、再生されたトイレtpペーパーを届けてもらいました。



野菜の皮や外葉など



給食を作る時に残ったキャベツの芯や外葉、にんじんや玉ねぎ、じゃが芋の皮など野菜くずは、「リサイクルごみ」として一般ごみと分けています。リサイクル工場で再生された肥料を土に混ぜて、生活美化委員会の花や給食委員会のネギなどを育てています。

生活習慣病を防ごう!

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。中学生の間に、望ましい食習慣を身に付けてほしいです。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!



食べられるものの幅を広げておこう!



朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!



早食いはせず、よくかんで食べよう!



朝食



昼食



夕食



一日三食を規則正しく、バランスよくとろう!

「2025 年大阪・関西万博」にちなんだ万博参加国の料理もいよいよラスト!



10月の世界の料理「アメリカ合衆国」 献立 チキンガンボ

〈アメリカってどんな国?〉

- ・人口:約3億3,400万人(日本の約2.7倍)
- ・面積:983万4000キロメートル(日本の約25倍)
- ・言葉:英語 おいしい⇒delicious(デリシャス)
- ・首都:ワシントン D.C.
- ・特徴:国土の40%が畑の農業大国

学校の登下校はバスか車

カフェテリアでお昼ご飯を食べる

スポーツの一番人気はアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。

アメリカの人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。

スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。

