

給食だより



令和4年9月30日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」といわれるように、秋は運動に取り組むのにとってもよい季節です。外に出て、気持ちよく体を動かしてみたいはいかがですか？

10月の給食目標

栄養と運動の関係を理解しよう

運動をするときは練習の内容や方法だけでなく、食事や睡眠といった毎日の生活習慣にも目を向けることが大切!部活やクラブチームなどで激しい運動をする人も、特別な食事が必要なわけではありません。

★**基本** 主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を3食しっかり!
さらに、**間食** 牛乳・乳製品、果物 (=不足しがちな栄養を補う!)

知っていますか? 「政府備蓄米」

10月3日(月)、5日(水)の給食では、政府から交付される「政府備蓄米」を使用します。

★「政府備蓄米」とは?

凶作・天災などで米不足になったときに備えて、政府が購入し保管する国産米のことです。

1993年に米の大凶作に見舞われた際、海外から米の緊急輸入をするなどして急場をしのいだことから、政府はこのような混乱を繰り返すことのないよう備蓄米の制度を整えました。

★なぜ学校給食に?

『未来を担う子どもたちに、ごはん食のおいしさや重要性を知って欲しい。』農林水産省では、「米の備蓄制度」「ごはん食の重要性」の理解を深める目的で、政府備蓄米を学校給食用として交付しています。

★鮮度は大丈夫?

玄米のまま温度や湿度が管理された倉庫の中で備蓄され、支給時期に合わせて精米されているため、鮮度は保たれています。

参考：農林水産省「学校給食用等政府備蓄米の交付について」

食品ロスについて考えよう! 10月は食品ロス削減月間

食品ロス = 食べられるのに捨てられてしまう食物のこと

SDGsの一つにも、「2030年までに世界全体の一人当たりの食料廃棄を半減させる」ことが含まれ、**食品ロスは世界全体で大きな問題**となっています。

食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、**地球環境の負荷**につながります。

さて、6月に保健委員が行った食育プレゼンテーションを覚えていますか? 三中の給食の食べ残しによる食品ロスは、1日平均約50人分もあると紹介し、それらをできる限り減らすための取り組みを提案しました。

残菜を減らすための今後の取り組み

- ① 食べる時間を確保するため、**配膳を早くする。**
- ② とにかく**一度食缶を空にする**ことを目指す。



→女子も増やししやすい雰囲気を作る。

Food is Life ~自分のために、そしてだれかのために~

目の前の給食を
食べ残さないことから
始めてみませんか?



(令和4年度 第1回食育プレゼンテーション より)

プレゼンテーションの後、みなさんの協力のおかげで7月の食品ロスは1日平均約41人分まで減りました。しかし、夏休みが明けて、**9月は約61人分にまで再び増えてしまっています。**

大切な食べ物をむだにしない、そして地球の環境を守るために、食品ロスに対して、今の自分にできることを考えてほしいと思います。「もったいない」という気持ちを持ち、少し意識して行動することで食品ロスは減らすことができます。できることからぜひ取り組んでみてくださいね。

今月の「食育推進給食」を紹介します!

7日(金) <行事食> 十三夜

→8日(土)は、十三夜です。別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれ、栗や豆をお供えする風習があります。栗を使ったおこわとすりつぶした大豆が入った呉汁をつくります。

26日(水) <郷土料理> 島根県

→旧暦の10月に全国にいる神様が島根県の出雲に集うという言い伝えがあります。そのお祭りであるまわっていたとされる出雲ぜんざいをつくります。