

2025年

10月

きゅうしょく

給食だより

御所市学校給食センター



日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。給食でも秋が旬の食材をたくさん使用しています。自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう♪



世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、約8億人（世界人口の約11%）の人が栄養不足の状態です。一方で日本は、食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン発生しています。

世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。この機会に食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合ってみましょう。

10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」が464万トンもあります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（2023年で年間370万トン）の約1.3倍に相当します。

また、食品ロスを国民一人当たりに換算すると「おにぎり1個分（約102g）の食べ物」が毎日捨てられていることになります。「もったいない」と思いませんか？



きゅうしょく

給食でできることから始めてみましょう！



自分が食べられる量を考え、給食から、バランスのよい食事について学ぶ



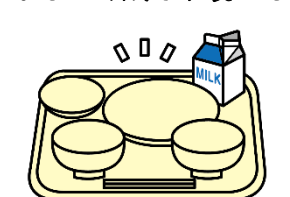
食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



食べられる人は、なるべく残さず食べる



給食センターからこんにちは！



この写真は保存食をとっているところです。各食品50gずつ清潔な袋に入れて密閉し、-20℃以下の冷凍庫で2週間保存します。これは、万が一食中毒が発生したとき、原因となる食品や物質を特定し、再発防止につなげるためのものです。

あじわいメモ～10月の献立～

十五夜（6日）

昔から秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里もが収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



目の愛護デー（10日）

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。（文部科学省「学校保健統計調査」より）みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。



食育の日（16日）「大韓民国」

今月の食育の日は「韓国」です。韓国の正式名所は「大韓民国」で、日本のお隣の国です。韓国料理は日本でも人気があります。この日は「キムチチゲ」「ナムル」「ヤンニョムチキン」がおすすめです。楽しみにしていてくださいね！



いい歯の日（17日）

今月の噛みごたえのある食材は「根菜ポトフ」に入っているごぼうれんこんです。歯の健康は体の健康につながります。よく噛んで食べましょう。



おはなし給食（20日～24日）

10月27日～11月7日は読書週間です。おはなし給食は、①本に親しみ、楽しんで読書すること ②食への関心を高める食育の2つの教育を目的に実施しています。今年は10月20日～24日の1週間、本に関係するさまざまなテーマで実施します。（※別紙食育資料参照）「読書の秋」と言われるように、だんだん涼しくなり集中して読書ができる時期です。学校の図書室や市の図書館を活用して、たくさん本を読みましょう。食育資料ではテーマにあわせた本を紹介していますので、読んでみてくださいね！