

ごっくん給食



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。2学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、みなさん食缶給食の配膳には慣れてきたでしょうか。給食を通して様々な経験をしてもらえたならと思います。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



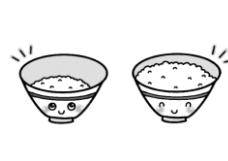
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、減らしたり増やしたりして自分に合った量を残さず食べるよう指導しています。

小学校

1・2年生



約140g(米65g)

3・4年生



約160g(米75g)

中学校

5・6年生



約180g(米85g)

約200g(米95g)

盛り付け量の目安

※地域や学校、クラスの子どもたちに合わせ、目安の量も多少異なることがあります。

ところで、各学級に配食される食缶のご飯をそのままクラスの人数で等分したものが、個人の「適量」かというと、必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質、その日の体調によってもその人に合った適量は異なります。自分自身の適量も食缶給食を通して学んでいきましょう。

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)」。

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人当たりにすると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

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むだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

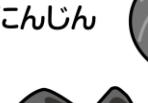
ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



レバー



うなぎ



油

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



エスティージーズ
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!