

10月は世界食料デー月間&食品ロス削減月間!

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。安全でおいしいものを食べる、食料をいつでも安心して手に入れられる。これは誰でもどこに住んでいても生まれながらにもっているはずの権利です。しかし世界では全ての人々が十分に食べられるだけの食料は生産されているのに、7億9500万人もの人々が十分に食べられていません。9人に1人が食料不足で苦しんでいるといわれています。一方、世界では毎年、食用に生産されている食料の約1/3が、食べる前に無駄になったり、捨てられたりしています。さいたま市の食品ロスは年間約14,000トン。市民ひとりあたりに換算すると毎日「お寿司1貫分(30g)」だそうです。



与野南中の生徒ひとりひとりみってみるとどうでしょう。ひとりひとり体格や活動強度が違うので食べられる量は人によって様々ですが、ひとりがほんのちょっと30g残したとしても、400人いれば12kgにもなります。適量を食べればみなさんの体の栄養となり成長を助けますが、残してしまえばただのゴミです。食料自体が無駄になるのはもちろん、生産するために必要な水や土地、運ぶための燃料、廃棄処理するための燃料なども無駄になります。

私たちが毎日食べている食べ物はどこからきているのか、どんな人が関わっているのか、世界中の人々が食べられるような世界を作るにはなにができるのか、私たちの生活からできることを考えてみましょう。給食では、食料問題を考えるきっかけとして、世界食料デーの16日はエコを意識した献立にしました。詳しくは裏面の献立紹介をご覧ください。

《私たちができることは? 考えてみましょう!》

- ①できるだけ残さず食べる・・・食事ができることに感謝しよう。
- ②地産地消の推進・・・食料自給率を上げる努力をしよう。
- ③買い物は計画的に・・・必要な量だけ買い、捨てないようにしよう。
- ④環境問題に関心を持つ・・・温暖化を阻止し、気候変動による不作をなくそう。

SDGsにも
つながるね



8. 9月の残食調査の結果より

食べ残しが少なかったメニュー

1位	ちくわの磯辺揚げ	0.1%
2位	じゃがチー揚げ	0.3%
3位	パリパリサラダ	0.4%

食べ残しが多かったメニュー

1位	みそラーメン	6.9%
2位	小あじの三杯	6.2%
3位	ごま酢和え	5.3%

給食室では、みなさんが食べ残して給食室に戻ってきた残菜を毎日計量しています。生産者が大事に育ててくれた食材、調理員さん達が一生懸命作ってくださった料理です。食べ物を無駄にせず、ゴミを減らし、環境のためにも、自分のためにも、なるべく給食を残さず食べるようにしましょう。

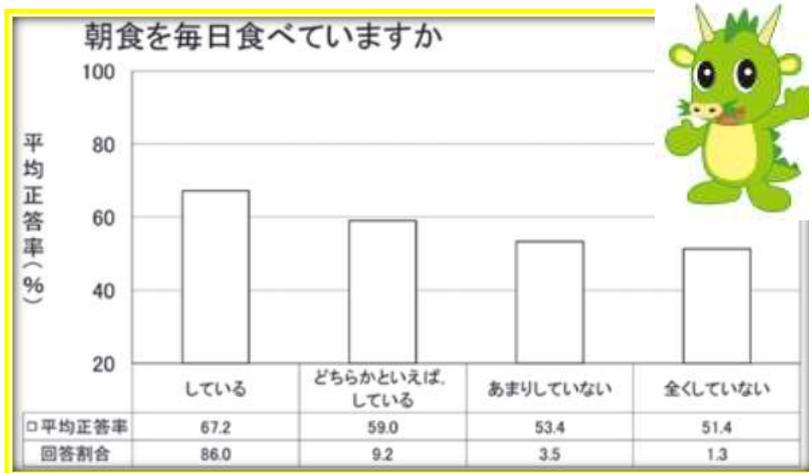
10月は「朝ごはんを食べよう！」強化月間

さいたま市では、10月を「朝ごはんを食べよう」強化月間としています。1日3食の食事は、健康的な食生活の基本です。特に1日の始まりとなる朝ごはんは、栄養と生活リズムの両面から大切にする必要があります。朝ごはんは体の目覚ましスイッチ！！朝ごはんを食べると体のいろいろなところへ刺激が伝わって眠っていた体を目覚めさせてくれます。まず体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

右のグラフは全国学力・学習状況調査のさいたま市の結果と朝食の関係を表したものです。朝食を毎朝食べている生徒ほど正答率が高いことがわかります。

さらに、島根県雲南市の調査では、主食・主菜・副菜・乳製品がそろったバランスのよい朝食を食べている生徒ほど正答率が高いという結果がでています。

朝ごはんは一日の始まり！授業に集中できるように朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



10月の献立紹介

15日(火) 十三夜献立

「十三夜」は旧暦の9月13日にあたる日で、月を愛でるお月見の行事です。十三夜は栗や豆の収穫の時期なので「栗名月」「豆名月」とも言われています。「十五夜の月を見たら十三夜の月も見ないと縁起がよくない」とも言われ、昔は十五夜と十三夜を同じ庭で見る風習があったようです。

16日(月) 世界食料デー エコ献立

エコを意識した献立です。だしをとった後は捨てるだしガラを使ってふりかけを作ります。豆乳や豆腐を作る工程でできる「おから」。年間70万トンも発生しますが、そのうち廃棄される量は3~6万トン。もったいないですね。このおからを使って「おからボール」にしました。食物繊維たっぷり、体にも、お財布にも、地球にもやさしいですね。

17日(木) 日本味めぐり「高知県」

高知といえばかつおの一本釣りが有名ですよね。秋のかつおは「戻りがつお」といってあぶらがのっています。「ぐる煮」の「ぐる」とは、高知の方言で「一緒、集まり、仲間」といった意味があります。たくさんのお具材を集めて一緒に煮込む料理なのでこの名前がつけられたと言われています。

28日(月) 開校記念日お祝い献立

与野南中学校63回目の開校記念日です。「ハレの日」のごちそう、お赤飯でお祝いしましょう。

29日(火) 世界味めぐり「フランス」

11月2日(土)にさいたま新都心周辺で、自転車競技イベント「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。さいたま市ではすべての小中学校で「フランスの食文化を感じる給食」を実施します。本校では29日(火)に実施します。フランス料理を食べてツール・ド・フランスを応援しましょう。

31日(木) つぼみの日・ハロウィン献立

「つぼみの日」はさいたま市の児童生徒9年間の成長を連携して支援していく取り組みで、小学校と中学校が交流を持つ機会となっています。大戸小、鈴谷小、与野南小、与野南中の4校では、「つぼみサラダ」を共通の献立として実施します。主食は「カレー」で統一ですが、各校オリジナルのカレーです。与野南中は中央区の花「バラ」にちなんで「中央区バラ色カレー」にしました。デザートはハロウィンにちなんで給食室でかぼちゃプリンを作ります。