

令和 7 年 10月号 給食だより

「早寝早起き朝ごはん」
シンボルマーク



猛暑続きだった夏も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。
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 日の十五夜を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞する月見の行事が行われます。
ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、十五夜を別名「芋名月」とも呼びます。

給食では 10 月 6 日（月曜日）に「里芋ご飯」や「月見団子」を作ります。例年に比べ気温の高い日があるようですが給食で秋を感じてほしいと思います。月末には旬の魚である秋刀魚を使った「秋刀魚の蒲焼丼」も作ります。

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1 人当たりの年間消費量は 1962（昭和 37）年度の 118.3 kg をピークに 2022（令和 4）年度は 50.9 kg まで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期です。お米の大切さや良さを改めて見直してみたいと思います。給食では 10 月中頃に新米に切り替わる予定です。

主食としてのご飯のよさ

●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。

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。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。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



9 月に使用した主な食材産地をお知らせいたします。



- 玉ねぎ：北海道
- にんじん：北海道
- じゃが芋：北海道
- 大根：北海道
- 長ネギ：青森県
- 小松菜：埼玉県
- 生姜：茨城県
- にんにく：青森県
- キャベツ：長野県
- セロリー：長野県
- さつま芋：茨城県

- チンゲンサイ：茨城県
- きゅうり：岩手県
- 白菜：長野県
- ぶなしめじ：長野県
- もやし：栃木県
- えのきたけ：長野県
- ごぼう：宮崎県
- なす：群馬県
- 万能ねぎ：静岡県
- 赤パプリカ：茨城県
- にら：栃木県

- きょうほう：長野県
- なし：茨城県
- かぼちゃ：北海道
- 青ピーマン：茨城県
- 赤ピーマン：茨城県
- さば：千葉県
- ししゃも：ルウエー
- かつお：宮城県
- ちりめんじゃこ：韓国
- さけ：北海道
- もうかさめ：宮城県

<牛乳産地>

7 月実績：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

9 月予定：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道