



10月給食だよ

令和7年9月30日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」



世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間 370 万トン(2023 年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間 464 万トン(2023 年度)ですが、これは食料支援量の約 1.3 倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉



代替乳



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもはメキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では毎年日付が変わります。月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれていたそうです。



コラボ給食:服部

今年度からワンダフル給食は「コラボ給食服部」と名称が変更になりました。10月のコラボ給食は「めかじきの生姜焼き」です。

30日(木)の献立で登場しますので、楽しみにしてください。