給食だより10月

都立荻窪・松原・中野工科高等学校グループ

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。

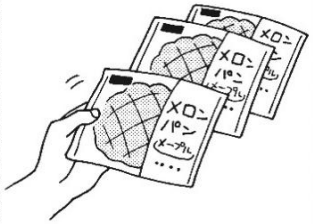
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

感謝して食べよう



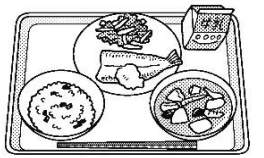
わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。

昔の給食　今の給食



昭和30年(1955年)頃の給食



現在の給食

昭和29年（1954年）6月に「学校給食法」が公布されて、給食の目標が明確になりました。給食は、栄養バランスのよい食事で、昔も今も、子どもたちの心身の健やかな成長を支える重要な役割を果たしています。

家族みんなで 朝ごはんをつくろう



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。



目を大切にしよう



参考文献　『食品成分最新ガイド栄養素の通になる 第５版』上西一弘著 女子栄養大学出版部刊評言社刊　『新編 新しい家庭科５・６』岡陽子 杉山久美子ほか62名著 東京書籍刊　厚生労働省HPほか