

10月 給食だより



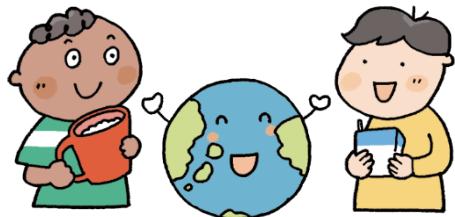
2020.10

大阪市立平野北中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるよう、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるよう、さつまいも、くり、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月は「世界食料デー」月間です！

10月16日は「世界食料デー」です。国連が制定した世界の食料問題を考える日です。日本ではNGOや国際機関が10月を「世界食料デー」月間とし、飢餓や食料問題を解決するために行動することを呼びかけています。



世界ではみんなが十分に食べられる量の食料が生産されているのに、8億2000万人以上（9人に1人）が飢餓に苦しんでいます。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界では毎年、生産されている食料の約3分の1が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料を作ったり、運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しています。世界の二酸化炭素排出量は、30年前と比べて50%も増加しています。

すべての人が、いつでも、どこにいても食べられるように、これを機にできることから始めてみましょう。

世界の合言葉

MOTTAINAI



Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロスは約643万トンです（平成28年度推計値）。これを1人当たりに換算すると、毎日茶わん約1杯分（約139g）のごはんを捨てていることになります。これは、年間約51kgになり、1人当たりの米の消費量と同じくらいです。



2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

学校で私たちにできることは？



給食で苦手な食べ物が出てきたとき、みなさんはどうしていますか？「がんばって食べよう」という人もいれば、「食べたくないなあ」と思って、残してしまった経験がある人も多いのではないでしょうか。みなさんの中には、苦手な食べ物だけでなく、その食べ物が入っているおかずは食べないという人もいますよね。『少し残しただけ』が全校分になるとどうなりますか…？

残さず食べることも食品ロスの削減につながります。苦手なものも今までより少しでも食べてみると、1人ひとりの心がけが大切です。



旬の食べ物

新米の季節になりました。給食でも秋らしい食材が少しづつ登場しています。



ごぼう

- 10月 8日「牛肉のきんぴらちらし」
10月 12日「あつあげと野菜の煮もの」
10月 29日「豚汁」

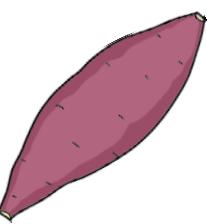
食物繊維が豊富で、便通をよくしたり、腸からの糖分の吸収をゆるやかにして血糖値の上昇を抑えたりします。



さつまいも

- 10月 14日「スイートポテト」
10月 29日「豚汁」
10月 30日「大學いも」

食物繊維が豊富です。また、ビタミンCは体の老化を防ぐ働きがあります。



ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（デンプン）を多く含み、エネルギー源となる食品です。デンプンには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぶんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



さんま

- 10月 15日「さんまのみぞれかけ」
脳の動きを助けるDHAや、血管の病気を予防するEPAが豊富です。



きゅうしょく 食レシピ



9月分の献立で、「どうやって作るのかな?」「お家でも食べたい!」という声がありましたので紹介します♪
ぜひ作ってみてくださいね!

じゃがいもとトマトのチーズ焼き

材料(4人分)

・ベーコン	3枚
・じゃがいも	1個(120g)
・トマト	1/4個(60g)
・細切りチーズ	20g
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅の短冊切りに、じゃがいもは3mm幅の短冊切りに、トマトは5mm幅のいちょう切りにする。
 - ② ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。
 - ③ アルミホイルに②、トマト、チーズの順に平らにのせて、オーブントースターで10~15分程度焼く。
- ☆火が通りやすいようにじゃがいもを薄く切るのがポイント☆