



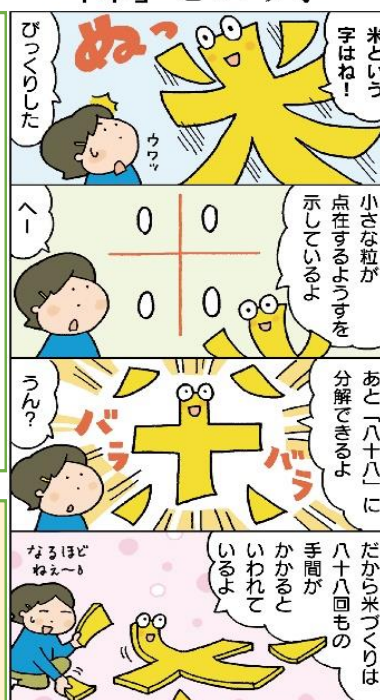
給食だより

6向陽中学校229号
令和6年9月30日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎



新米の季節がやってきました。農家の方が心を込めて育てた新米を味わえるこの時期は、なんだか嬉しくなりますね。今年の夏には、お米の需要と供給のバランスが崩れたことで全国的に米不足になり、スーパーの店頭からお米が無くなる「令和の米騒動」と呼ばれる事態になりました。それは、新米にも影響が出ています。給食で提供しているお米も昨年に比べ値上げがありました。現状スーパーの店頭でも昨年より高値をつけているところが多くあります。わたしたちの生活に欠かせないお米、農家の方々に感謝して、一粒一粒を大切に味わって食べましょう。

「米」という字



お米を食べるといいこと

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中で消化されグルコース(ブドウ糖)となって脳に届きます。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギー源です。またビタミンB群も多く含まれているため疲労回復にも効果的です。消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防にもなります。

10月は新米の食べ比べを実施します

10月22日～24日の3日間、全国各地の新米を食べて、自分好みのお米の品種を探してみよう！参考までに、向陽中の昨年の1番人気は北海道産の「ゆめぴりか」でした。2位は「ひとめぼれ」3位は「こしひかり」という結果でした。給食を通じて様々な食品・食材を知り、味わい、食についての関心を深めてもらいたいと思っています。

〈今月の献立から〉

～世界のお料理紹介～

今月は、南米(ブラジル・エクアドル)です♪

- ★ガーリックライス
- ★フェイジョアータ
- ★ヴィナグレッッチサラダ
- ★パン・デ・ユカ (Pan de Yuca)



南米の食文化は、先住民の伝統とスペイン植民地時代の影響が融合した独特のものです。

フェイジョアータは、植民地時代に上質な肉以外の残り部分であった足、耳、しっぽなどの部位を煮込み料理として食べていたことが始まりと言われています。また、ブラジル料理の定番の付け合わせとして酸味の効いたヴィナグレッッチサラダも有名です。

パン・デ・ユカは、エクアドルなどで人気のグルテンフリーのチーズパンです。外はカリッと中はモチモチとした食感です。スペイン語で「Pan」は「パン」、「Yuca」は「キャッサバ」を意味します。キャッサバから澱粉を抽出して作ったものが、若者に人気のタピオカです。

9(水)：たまごトースト・ABCカレースープ・温野菜・ブルーベリーゼリー

10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには目に良いとされるアントシアニンが含まれています。アントシアニンには、高い抗酸化力があり、活性酸素によるダメージから目を守る働きがあります。目は大切です。



“ぶどうの食べ比べ”を実施します

ぶどうは、スーパーなどで見かける機会も多い秋を代表する果物です。世界中で様々な品種が生産されており、その品種の数は10000種以上に及びます。給食では2種類を食べ比べします。



10月15日は世界手洗いの日 16日は世界食材デー



世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

国連によって世界の食料問題を考える日として、世界食材デーが制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。



食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。