

秋 10月 給食たより

令和 8 年 9 月 30 日
江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

成長期の体は必要な栄養をしっかりと摂ると共に、適度な運動をしなければ、健康で丈夫な体を作ることができません。どのような食事をとればよいのか考えてみましょう。

10月の給食目標

栄養と運動の関連を理解しよう



栄養のバランスを考えよう！

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を摂り、エネルギーや栄養素を補います。補食にはおにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



給食時間にできること



1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも

時間を意識しましょう



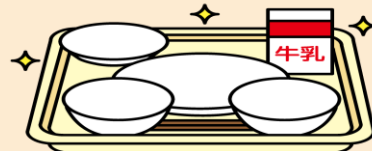
2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を上げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。