

給食だより

10月



令和7年10月16日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食はお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれる炭水化物(糖質)は、体や脳を動かすエネルギー源で、子どもにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯は次のような良さがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



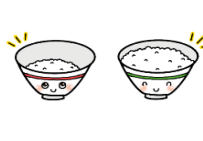
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



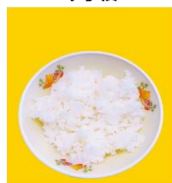
食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

中学校

ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

盛り付け量の目安



約200g(米95g)



貧血を防ぐ! 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養素が全身に運ばれます。貧血は、酸素を運ぶヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの?.....

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント.....



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすい特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)



植物性食品(非ヘム鉄)



ビタミンCを多く含む食品



令和7年10月24日～31日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
24 金	中華五目おこわ 飲用牛乳 ししゃものピリ辛唐揚げ 中華コーンスープ 豆乳杏仁豆腐	★焼き豚 ★ベーコン 生揚げ 豆乳	飲用牛乳 ★ししゃも 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 玄米 もち米 三温糖 小麦粉 でん粉 さとう
25 土	わかめご飯 牛乳飲用 さばのカレー揚げ 鶏の照り焼き きのこパスタ(弁当) こんにゃく煮物 きゅうりの塩昆布漬け 茹でブロッコリー	★サバ 若鶏モモ ★ベーコン	炊き込みわかめ 飲用牛乳 塩昆布	精白米 玄米 でん粉 小麦粉 三温糖 ペンネ、 玉こんにゃく さとう
28 火	麦入りご飯 飲用牛乳 たらのすり身揚げ きのこあん もやしのからし和え 生揚げのみそ汁 果物(なし1/6)	鶏ひき肉 木綿豆腐しほり ★たらすり身 油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 あおのり	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく
29 水	ごはん 飲用牛乳 秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとかまぼこのごま和え 具沢山みそ汁 りんご(1/6)	★さんま筒切り あさり 鶏こま 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 角切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく
30 木	担々つけ麺 飲用牛乳 じゃこ入りサラダ じゃが芋のオイスター炒め 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 大豆(国産) 赤みそ 冷凍わかめ 生揚げ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	蒸し中華めん さとう じゃがいも
31 金	手作りかぼちゃロールパン 飲用牛乳 ウィンナーと豆のスープ ポテトフライ 海藻サラダ 果物(バナナ1/3)	★たまご ★ウィンナー 大豆(国産) ひよこ豆 レンズ豆 冷凍茎わかめ 冷凍わかめ ★まぐろ缶詰	★牛乳・調理用 飲用牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも
				アーモンド粉 ★バター サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま
				西洋かぼちゃ にんじん こまつな
				セロリー キャベツ えのきたけ きゅうり ホールコーン ★バナナ

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!

