

給食だより10月

市川市立第三中学校

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。

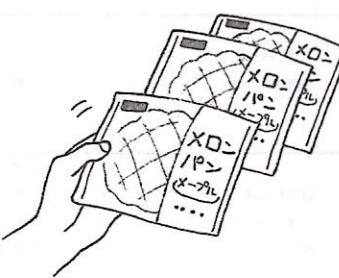
身近なところから始める食品ロス対策

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。

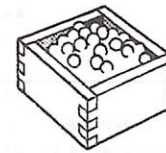
賞味期限は過ぎても食べられる



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。

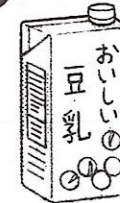
環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を
利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に
近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室
効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽
減が期待されています。

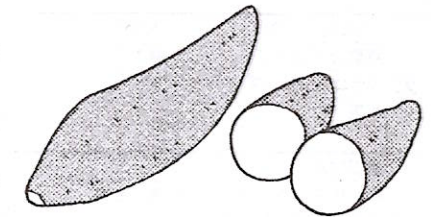
代替乳



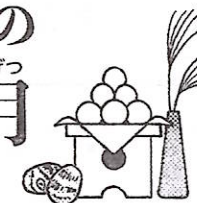
豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなど
は、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物
性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛
乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少な
いとされています。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカ
が原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。
さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピン
という成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれ
ます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



中秋の名月



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、
10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での
8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたる
ため、違う暦が使われている現在では、毎年日
付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わ
りました。地方によっては、この時期にとれる
さといもを供えることから、「芋名月」とも呼
ばれているそうです。

世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。
2008年にユニセフなどによって、
定められました。石けんを使った手洗
いは、ウイルスや細菌に対しての、もっと
も手軽で効果的な対策です。