

# 食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年  
10月号

野田市立北部中学校

## 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。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。給食のご飯は、10月から野田市産新米になります。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

主食に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ている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●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!



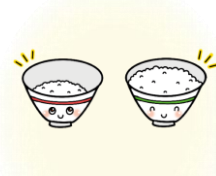
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●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。

## 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。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、減らしたり増やしたりして自分に合った量を残さず食べるよう指導しています。

北部中のホームページに給食の写真をのせています。盛付量も参考にしてください。

小学校

中学校

1・2年生

3・4年生

5・6年生



約140g(米65g)

約160g(米75g)

約180g(米85g)



約200g(米95g)

※地域や学校、クラスの子どもたちに合わせ、目安の量も多少異なることがあります。

## 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

2 飢餓を  
ゼロに

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!



## 読書週間コラボ献立! 本にちなんだ給食を味わおう!

10月27日~11月9日は「読書週間」です。これに合わせ、「読書週間コラボ献立」として学校の図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。この機会にますます読書に親しみ、心も栄養もたっぷりにしていきましょう。

さて、第1回目(27日)の献立コラボは、『朝ご飯』です。『朝ご飯』は、頑張りすぎずに簡単に作れて栄養がとれる献立が紹介されています。図書室には、朝ご飯を扱った本が多くあります。こちらは、イラスト、写真付きで、わかりやすいです。休日に作ってみてはいかがでしょうか。



第2回目(28日)の献立コラボは、『ひと』です。

大学生がおばあちゃんにコロッケを一個、譲ったことから展開していく、激しく胸を打つ、傑作青春小説!です。

作者は、千葉県出身です。



第3回目(29日)の献立コラボは、『ゆきうさぎのお品書き』です。ある事情から極端に食が細くなってしまった大学生。春のある日、貧血で倒れたところを、小料理屋「ゆきうさぎ」を営む青年に助けられ、彼の料理を食べて元気を取り戻したところからはじまります。いろいろな料理が出てくるので、読んでいるうちに、その料理を食べたくなる本です。



出典: 株式会社健学社食育フォーラ 2025. 10月号