

きゅうしょくだより

だんだん秋らしくなってきましたね。運動会の練習も少しずつ始まり、子どもたちの成長が楽しい季節です。

心も身体も大きくなってほしいので、友達との関わり、クラスでの協力、そして食生活にも気を配れるようにお願いいたします！



給食試食会を行いました！



6年生の修学旅行中の9月19日（火）に3・4年生保護者対象に給食試食会を行いました。コロナ禍で開催できていなかったのが、4年ぶりの開催でした。当日のメニューは「ふりかけごはん、カレー肉じゃが、味噌汁」の給食らしい献立にしました。食べていただいたところ、「うす味だけどおいしい」「野菜も多くて満足」「バランスがよくておいしい」など好評でした。アンケートに記入いただいたことはこれからの給食作りに生かしていきたいと思います。当日は、配膳から盛り付け・片付けまでご協力いただきありがとうございました。

☆10月21日運動会に向けて・・・

運動会当日は、子どもたちが1日元気に過ごし最高のパフォーマンスが出来るように、朝食をしっかりと食べてきてください。あわせて、お弁当のご協力もよろしくお願いいたします！

☆運動会の朝は何食べる？



運動会の朝の食事は、エネルギー源となる主食はしっかり食べましょう。特に腹持ちがいい「ごはん」（きーくん）がおすすめです。おかずにはたんぱく質（あかどん）になるものを一緒にとりましょう。おにぎりにして具に鮭やシーチキンなどをいれるのもいいですね。さらに味噌汁などの汁物でからだをあたため、野菜（みどりん）もとることをおすすめします。パンにする場合は、ハムやチーズ、たまごなどのたんぱく質に野菜をプラスできるといいですね。

くだものもおすすめです。生のくだものには、体を元気にする酵素やビタミンが豊富で、疲労の予防や回復に効果があります。また、食前に食べると食欲増進や消化を助ける働きもします。朝だけでなく、お昼のお弁当にもおすすめです。



10月16日は 世界食料デー

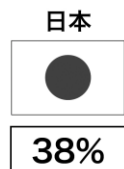
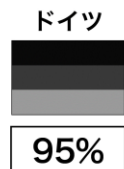
国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべてのひとに食料を」実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか？

食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。

2023.10
六会小学校



世界の食料自給率くらべ

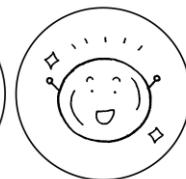
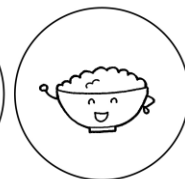


日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、その他の国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぶ
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。

