



しょくいくだより、うちのひと、よみましょう。

令和7年10月
宇都宮市立岡本小学校

日中との気温の差が大きいので体調を崩しやすい時期です。上手に服装で調節し、体調管理に気を付けましょう。運動会の練習もはじまります。バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

10月の目標：マナーに気を付けて食べよう！

食事のマナーは、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。マナーを守ると、自分自身も周りの人たちも気持ちよく過ごすことができます。楽しい食事ができるように、よい食事マナーを身に付けましょう。

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。

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。日本では、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、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。



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！

給食で苦手な食べ物や初めて食べる料理が出た時、一口も食べずに残していませんか？ひとりひとりが残した『ほんの少しの量』が、全児童分が集まると、たくさんの量になってしまいます。“もう一口”食べられないか…少しだけがんばってみましょう！



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、昭和37年度の118.3kgをピークに令和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。学校給食では、9月中旬から新米を提供しています。お米の大切さやよさをあらためて見直してみよう。

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！	●腹持ちがよい！	●塩分はゼロ！	●量の調整がしやすい！
和洋中、どんな料理にもよく合います。	粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。	パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。	食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

《おうちの方へ》

おにぎりの日・お弁当の日について

今年度は下記のように予定しています。

- ・おにぎりの日 11月5日(水)…おにぎりのみ家庭から持参
- ・お弁当の日 12月8日(月)…1食分のお弁当を家庭から持参

※牛乳の提供もありません。水筒を持参してください。

詳細は後日、別紙でお知らせしますので御協力をよろしくお願い致します。

