

食育だより

令和7年10月 さいたま市立川通中学校給食室

10月の目標：フードロスを減らそう

10月の給食の目標は「フードロスを減らそう」です

「SDGs (Sustainable Development Goals)」＝「持続可能な開発目標」は、2015年9月に国連サミットで決めた「世界中にある右図の17個の課題を世界の人々で2030年までに解決していこう」という計画・目標です。

そして、SDGsの2番目の目標は「飢餓(きが)をゼロに」です。「飢餓」とは、「十分な食べものを食べられずに栄養不足になり、健康を保つことができなくなった状態」のことです。今、世界では約7億4千万人が飢餓に苦しんでいます。

**ハンガーマップ：世界の飢餓状況を色で表した地図です。
赤色・オレンジ色の国は飢餓に苦しむ人が多い国です。**



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



世界の人口はさらに増え、2050年には今の1.7倍の食糧が必要になると予想されています。日本の自給率は38%(R5年度カロリーベース)、残りの62%は外国からの輸入に頼っています。私たちが豊かに暮らすために、他国を犠牲にしているのではないでしょうか。今後、今と変わらず日本は輸入を続けていけるのでしょうか。一人ひとりが考えていく必要があります。

川通中の今年度の平均残菜率は0.8%です

令和5年度の川通中の1年間の給食の残菜率は平均2.0%、令和6年度の残菜率は1.1%、そして今年度1学期の残菜率は0.8%でした。年々低くなっているのは、しっかり食べてくれる皆さんと、声掛けをしてくれたり、配膳後の余りを配ったりしてくれる給食委員さんや先生方のおかげです。いつもありがとうございます♥このままフードロスの少ない川通中の素晴らしい状態が続くことを願っています。



フードロスを減らすために家でもできることを！！



- 冷蔵庫や食品庫の在庫を見てから買い物をする。(日本で廃棄される食品の中で多いのは、みかん・きゅうり・大根・豆腐・牛乳だそうです。振り返っていかがですか?)
- すぐに食べる商品は、「手前取り」する。(手前取りとは、販売期限が近づいた商品棚の手前にある商品を積極的に選ぶ行動です。)
- 食べきれない食品は、フードバンクに寄付しましょう。さいたま市や大手コンビニでも受け付けています。

10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です

令和7年度さいたま市学習状況調査 【生活習慣に関する調査】より抜粋

Q1 朝食を毎日食べていますか？

川通中平均	87.5%
さいたま市平均	79.4%
全国平均	78.7%

Q2 毎日同じ位の時刻に寝ていますか？

川通中平均	41.7%
さいたま市平均	36.5%
全国平均	34.0%

Q3 毎日同じ位の時刻に起きていますか？

川通中平均	66.7%
さいたま市平均	56.5%
全国平均	54.7%

上の3つの設問については、全てさいたま市平均、全国平均より川通中学校の値が高いことが分かりました。良い生活リズムができています人が多くて素晴らしいですね！東北大学の研究によると、「朝ごはんを食べている人は幸せ度が高い」という結果も出ています。たかが朝ごはんとなかなかに！毎日の小さな習慣の積み重ねが、健康や幸せを作ります。朝ごはんを食べていない人は、何か一口でも口にするところから始めてみませんか。

「さいたま市 HP」や「さいたま市食育ナビ」では、朝食の情報やレシピを発信しています。ご活用ください。



さいたま市 HP
朝ごはん情報
おにぎりレシピ掲載

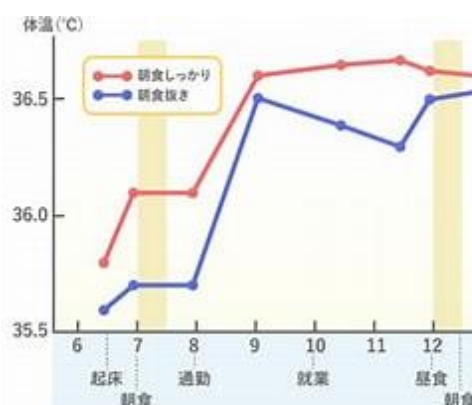


さいたま市食育ナビ
市内の学校の給食の
レシピ掲載

朝ごはんを食べるメリット

① 体温を上げる

睡眠中は体温が低下します。朝ごはんを食べることで体温が上がり、身体の動きを活発にします。下記の図を見ると、朝ごはんをしっかり食べた人の方が、早い時間に体温が上がり、1日体温が高い状態が続いています。そして、体温が高い状態が翌日の起床時にも継続されています。体温が1℃上がると免疫力は5倍アップと言われています。



② 脳の働きを活発にする

寝ている間も、脳はエネルギーを消費しています。そのため、朝ごはんを抜いて昼まで何も食べないと、脳はエネルギー不足になり、うまく働きません。市学習状況調査の「朝ごはんを食べているか？」の質問と4教科のテスト結果をクロス集計すると国語・数学・理科・社会、全ての結果で、「朝ごはんを食べている」「だいたい食べている」「あまり食べていない」「食べていない」の順に点数が良いという結果が出ています。そして、脳の唯一の栄養となるのは、ごはん・パン・麺・芋に含まれる「ぶどう糖」です。



③ 排便を促す

夜の間休んでいた胃に朝ごはんが入ることで、腸が動き始めます。それによって、約7mもある長い腸の中から便が押し出されていきます。1日1回以上の排便

(バナナ1～2本分)が理想的とされています。「腸活」という言葉も流行っていますが、腸の状態と肥満や睡眠、心の健康等が関係していることも分かってきています。

