

食育だより

令和8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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



「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「世界中にある左図の17個の課題を世界のみなで2030年までに解決していこう」という計画・目標です。期限まであと4年です。

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、「十分なた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。

今後、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。日本の食糧自給率は37%(R7年度カロリーベース)、残りの63%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といいたくないでしょうか。現在の日本の農業に従事する方の平均連齢は、67.6歳です。今後、日本人は食べ物に困らずにいられるのでしょうか。一人ひとりが考えていく必要があります。

**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。**



川通中の1学期の平均残菜率は0.4%です

令和5年度の1年間の給食の残菜率は平均2%、令和6年度は1.1%、令和7年度は0.8%、そして令和8年度1学期の残菜率は0.4%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8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？

	R8 年度 毎日食べて いる	R8 年度 全く食べて いない
川通中平均	79.6%	6.1%
さいたま市平均	78.8%	2.7%
全国平均	78.4%	2.8%

Q2 毎日同じ位の時刻に寝ていますか？

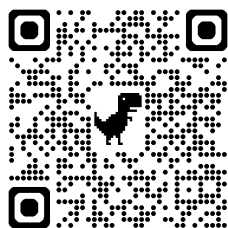
	R8 年度	R7 年度
川通中平均	38.8%	41.7%
さいたま市平均	36.6%	36.5%
全国平均	34.9%	34.0%

Q3 毎日同じ位の時刻に起きていますか？

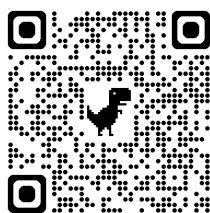
	R8 年度	R7 年度
川通中平均	53.1%	66.7%
さいたま市平均	56.5%	56.5%
全国平均	55.4%	54.7%

上のQ1「朝食を毎日食べている」川通中の生徒の割合は、さいたま市、全国平均共に上回っていて素晴らしいです。しかし、その一方で、「朝食を全く食べていない」生徒の割合もさいたま市、全国平均共に大きく上回っています。朝食を食べる習慣がない人は、何か一口でも食べるところから始めてみませんか。

「さいたま市 HP」や「さいたま市食育なび」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

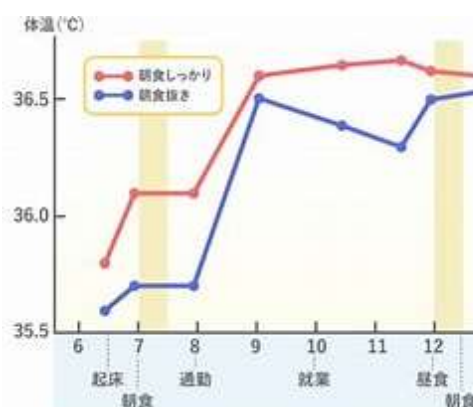


さいたま市食育なび
市内の学校の給食の
レシピ掲載

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倍アップすると言われています。



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「朝食を毎日食べているか？」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、「朝食を毎日食べている」「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います。

