

10月給食たより

令和8年度
山梨市教育委員会

朝晩、涼しい日が増え、過ごしやすい季節となりました。さて、いろいろな食べ物がおいしいこの季節。みなさんは、どのような秋の味覚を味わいましたか。秋は新米やさんま、さつまいも、栗、ぶどう、柿、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回りますので、多くの食材を通して秋を感じていきましょう。

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1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2024(令和6)年度は53.4kg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。もうすぐ新米の時期。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。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をしています。

小学生

中学生

1・2年生



約130g(米60g)

3・4年生



約160g(米72g)

5・6年生



約190g(米85g)



約210g(米95g)

盛りつけ量の目安

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6億4,500万人(2025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、日本ではこの食品ロスが、2024(令和6)年度で年間461万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、およそおにぎり(小)1個分を捨てている量に相当します。

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しょう。



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!



作ってみませんか? ~給食レシピ~

信玄蒸しパン

材料(4人分)

- A {
- 蒸しパンミックス: 160g
 - きな粉: 16g
 - 食塩: 少々
 - 牛乳: 100ml
 - 油: 小さじ1

マフィンカップ: 4つ
黒みつ: お好みの量



昨年度の様子です。
きなこを混ぜた生地を、オーブンで蒸した後、黒みつをかけていきます。
愛情を込めて一つひとつ丁寧に作業をしていきます。
お家でもおやつにいかがですか。

作り方

- ① ボウルに材料Aをすべて入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。〈混ぜすぎると硬くなるので注意しましょう。〉
- ② マフィンカップに①を等分になるように入れる。
- ③ 電子レンジに入れ、600W1分30秒~2分ほど加熱する。竹串を刺して何もついてこなければOK。
- ④ 蒸しパンを皿に移し、上から黒みつをかければ出来上がり!!

※お使いの電子レンジによって加熱時間が異なりますので様子を見て調整してください。

