



給食だより 10月



暑さもようやく落ち着き、秋らしい日が多くなり過ごしやすくなってきました。秋と言えば、読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋などをよく聞きますが、皆さんはどのような秋を過ごしますか。

〇旬の味覚を味わおう



「旬」とは、その食材を美味しく食べられる時期のことを言います。旬の食材は、旬ではない時と比べて香りやうまみ、栄養素がぎゅっと詰まっています。良いことづくしです。

また、秋の食材にはビタミン・ミネラル・食物繊維の多いものが多く、夏の疲れをとり、これから迎える寒い冬に備えた体づくりに役立ちます。ぜひ積極的に旬の食材を食べましょう。

～秋が旬の食材～



お米



さといも



さつまいも



キノコ類



りんご



くり



サケ



サンマ



〇10月は世界食糧月間です

1945年10月16日に国連食糧農業機関(FAO)ができたことから、16日は世界食糧デー、10月いっぱい世界食糧月間とし、世界の食糧問題を考える月となっています。

世界の食糧問題の代表的なものに、「飢餓問題」があります。世界人口分の食糧はあるのに、お腹いっぱい食べることができず亡くなってしまっている人たちがいる問題です。コロナウイルスや紛争のなかった時と比べると、食料問題に苦しんでいる人の数は約2億人増加しているそうです。そのため、2022年は「前例のない、飢餓の年」と言われています。

身近な所では、コオロギ食を売っているお店があったり、ニュースで取り上げられたりすることで徐々に変化を感じます。生きていく上で食事はやめることができませんが、様々な変化をしていくことを皆さんはどう感じるでしょうか。これを機に考えてみてください。

「世界食料デー」
月間 2022
10/1(土) ▶ 10/31(月)

