



10月は 世界食料デー月間



令和8年9月30日発行
学校長 五月女 穰 栄養教諭 陣内真由美

10月は「飢餓をゼロに」に向けて
みんなでアクションする1ヵ月
「世界食料デー」月間
2026
10/1(木) - 10/31(土)

みんなで
食べる
幸せを

日本では2008年から「世界食料デー」のある10月を「世界食料デー」月間としました。目的は、たくさんの人に飢餓や食料問題について伝え、問題を自分ごとにしてもらうことで、解決に向けて行動する組織や個人を増やすことです。

飢餓とは、栄養のある食べ物を毎日十分に食べられないことです。SDGsでも、飢餓をゼロにという目標があります。

世界の穀物生産量は30億トンあります。これは、地球上のすべての人が十分に食べられるだけの量の食料が生産されていることを表しています。しかし、自然災害、紛争、貧困などのため、13人に1人に相当する約6億4400万人が飢餓に直面しています。



私たちにできることの1つは、食品ロスを減らすことです。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。世界では毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる約13億トンが捨てられています。食品ロス問題をそのままにしておくと、たくさんの食品をむだにしてしまうばかりでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。石橋中でも、食品ロスの削減を進めています。

石橋中学校の給食における食品ロス削減の取り組み

配膳・食事時間にゆとりをもつ



時間切れにな
っていた人も
食べ終わるよ
うになった！



コロナ禍以降、密を防ぎ衛生を強化するために、給食の時間が長くなりました。これにより、食べる時間にゆとりができたため、時間切れで食べられなかった人の残食が減っています。

給食でも「振り返り」をします

給食時間の様子を観察したり、戻ってきたワゴンを確認したりして、次の給食への改善点やヒントを探します。



ちょっと
味付けが
辛すぎたかな…？

学校では「何が何でも食品ロスをゼロにするぞ!」という姿勢で取り組むことはしていません。食品ロスを減らすことは大切ですが、もったいないからと無理して必要以上に食べてほしい訳でもありません。食べ過ぎて健康を害してしまうようでは困ってしまいます。

家庭科でも学習しましたが、必要な食事の量はひとりひとり違います。そして、体の状態、心の状態によっては食べようと思っても食べられないときもあります。そういう時に無理はしないでくださいね。先生が「残さず食べよう」「完食しよう」ということを一度も言うことがないのはそのためです。自分のできる範囲で最大限がんばることが大切だと思います。



10月はとちぎ食育月間

みなさん、朝ごはんを食べて、登校できていますか？

部活動の早朝練習がある場合、家での朝食が5時30分とすると、給食まで実に7時間の間が空くことになります。

そのため、朝食を全くとらない場合はもちろん、パンやご飯だけてかんたんにすませてしまうと、不足するエネルギーは文字通りみなさん自身の身を削って捻出することになります。

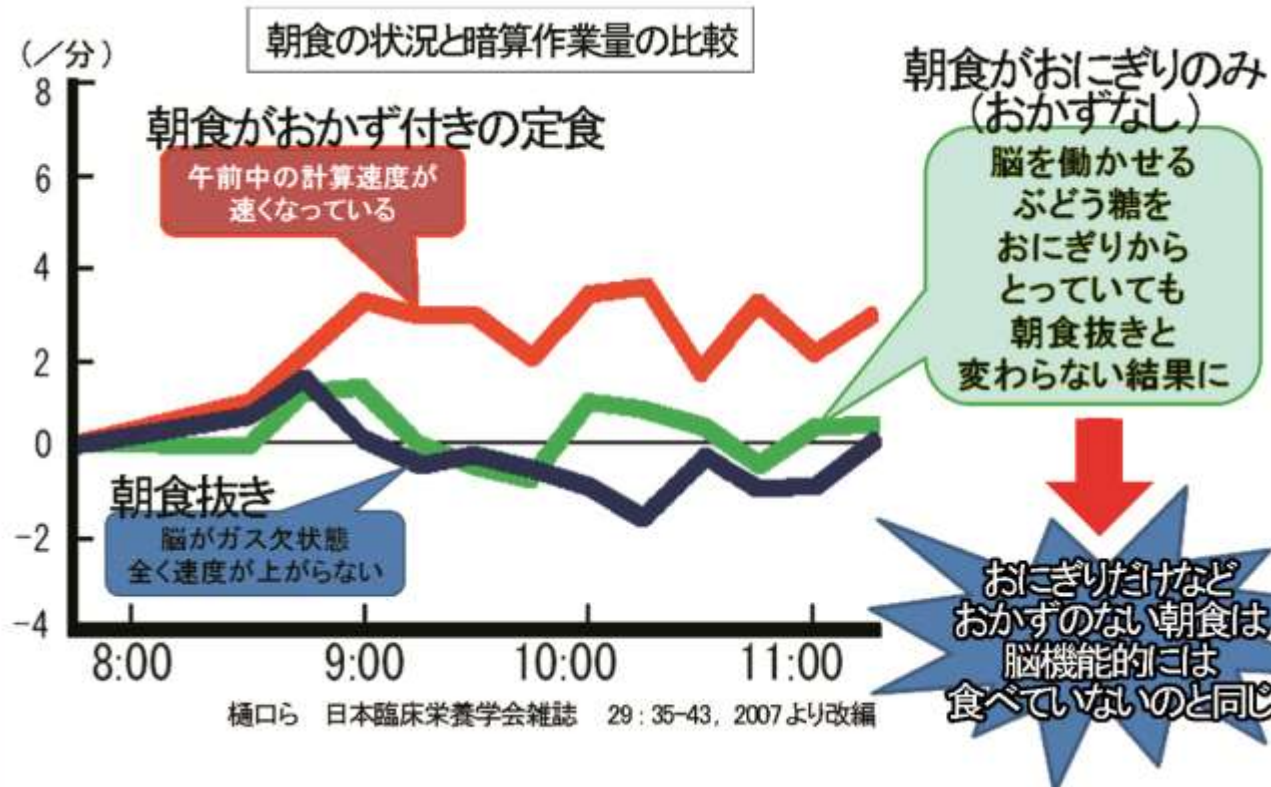
朝練だけでなく午前中の学校生活や学習に、そして健やかな成長にも大きな悪影響を与えてしまうのです。勉強でも運動でベストパフォーマンスを引き出すことができるよう、バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。

早寝
早起
しっか、朝ごはん



どうしてしっかり朝食をとらなければならないのでしょうか？

朝食の内容だけで
脳の働きはこれだけ変わります



まずは何か食べよう

今、食べる習慣がない人は、まずは、何か食べるようにしましょう。パン・乳製品・果物など、買い置きできるものや食べやすいものから始めましょう。



おかずをつけよう

「主菜」や「副菜」など、おかずを1品つけましょう。手軽に作れる目玉焼きなどの卵料理や、野菜がとれる具だくさんのみそ汁やスープなどがおすすめです。



バランスを考えてみよう

「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを目指しましょう。

