10月食育だより

2023 年度 10 月号
茨木市立西中学校 栄養士　蘆田　綾夏

秋風の気持ちのよい季節となりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋…みなさんは何をして楽しみますか？

今月は、文化発表会や体育大会など、行事が続きます。力を十分に発揮できるよう、普段から食事をしっかりとり、体調を整えましょう。

10 月のランチ給食予定

給食を注文される方は、ご注文お忘れのないようにお願いします。

ランチ給食こんな時どうなるの!?

○学級閉鎖

学級閉鎖になった場合は、自動的にキャンセルされます。

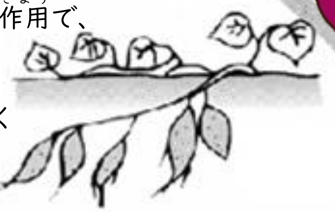
○学校行事

予約した後に学校行事などで昼食が中止になった場合も自動的にキャンセルされます。

今が旬です！

さつまいも

さつまいもは、いも類の中でいちばん甘みの強いいもです。甘みの正体はアミラーゼという物質の作用で、ゆっくり加熱するとさつまいものでんぷんを糖に変えて甘くなります。焼き芋がふかし芋に比べて甘くおいしいのは、ゆっくり火が通って焼きあがるからです。



さつまいものごまだんご

[材 料]

さつまいも	100g
卵	10g
さとう	大さじ1
ごま	10g
小麦粉	10g
水	10g
揚げ油	

[作り方]

①さつまいもは皮をむき、2㎝厚さに切り、強火で蒸す。
②熱いうちに裏ごしし、卵、さとうを加えて混ぜ合わせ直径2～3㎝のだんごにする。
③小麦粉を水で溶いて衣をつくり、だんごにからめる。ごまをいれたバットの中でおさえながら転がしごまをつける。
④180℃の油できつね色に揚げる。

さつまいもは、水に溶けやすいビタミン C や食物繊維を多く含みます。水に溶けだしやすい栄養素を逃さないためのポイントは、蒸す調理をしたり、スープや煮込み料理にしたりすることです。皮にも栄養がたくさんあるので皮付きのまま調理すると栄養を逃さずに食べることができます。

みんなで食べる幸せを
「世界食料デー」月間 2023
10/1 日 › 10/31 火

「世界食糧デー」月間

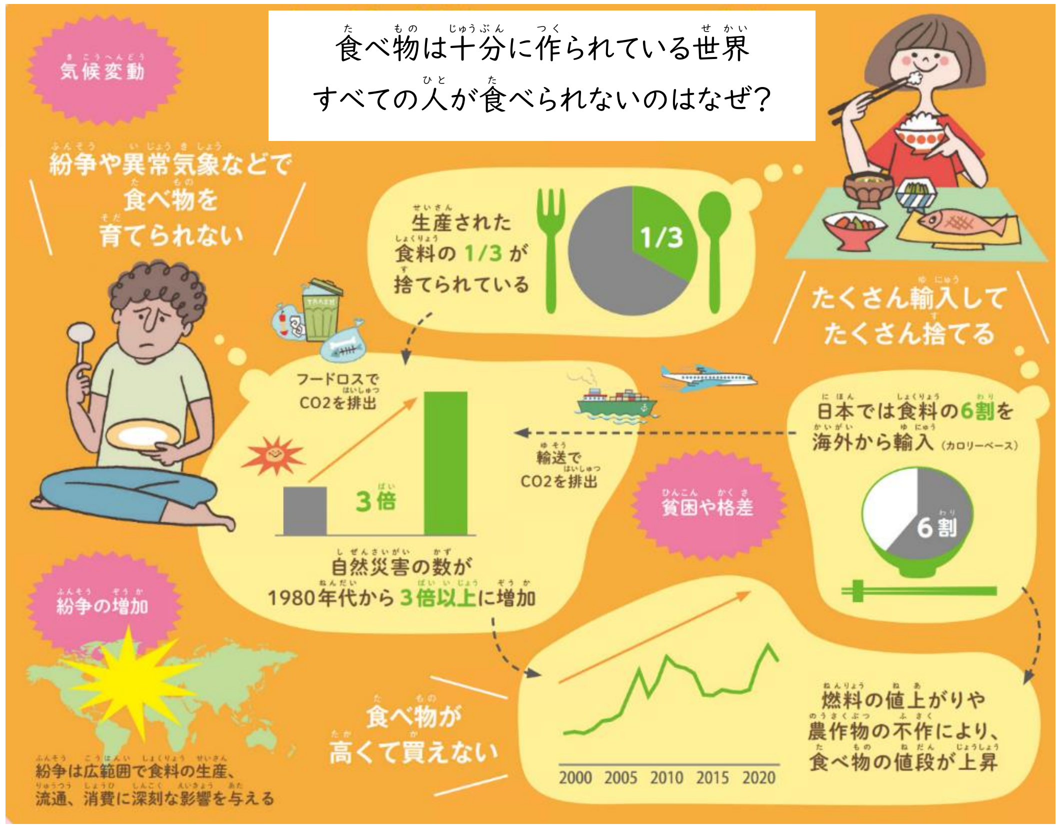
2023年　10 月1日（日）～10月31日（火）

世界の食料問題について考え、行動する1か月間です。10月16日の「世界食糧デー」に合わせて、毎年10月を「世界食糧デー」月間とし、NGO などが食糧問題を解決するために行動することを呼びかけています。

今世界では何人の人が飢餓で苦しんでいるの？

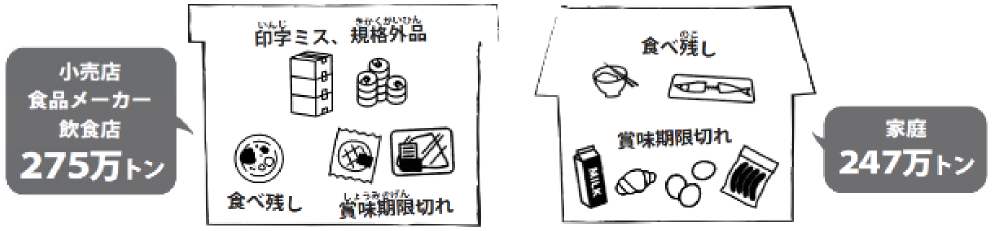
約7億3500万人
11人に1人が飢餓に苦しんでいます。

呼びかけ団体：アフリカ日本協議、ハンガー・フリー・ワールド
出典：国連食糧農業機関（FAO）、農林水産省
デザインボランティア／静谷美佐樹
イラストボランティア／青山京子
写真提供：オーガニック料理教室ワクワクワーク、電通ノーベコ ラボ、ハンガー・フリー・ワールド


食べ物は十分に作られている世界
すべての人が食べられないのはなぜ？
気候変動
紛争や異常気象などで食べ物を育てられない
生産された食料の 1/3 が捨てられている
1/3
たくさん輸入してたくさん捨てる
フードロスでCO2を排出
3倍
自然災害の数が1980年代から 3倍以上に増加
輸送でCO2を排出
日本では食料の6割を海外から輸入（カロリーベース）
6割
貧困や格差
紛争の増加
紛争は広範囲で食料の生産、流通、消費に深刻な影響を与える
食べ物が高くて買えない
2000 2005 2010 2015 2020
燃料の値上がりや農作物の不作により、食べ物の値段が上昇

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のに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物　年間522万トン


小売店
食品メーカー
飲食店
275万トン
印字ミス、規格外品
食べ残し
賞味期限切れ
食べ残し
賞味期限切れ
家庭
247万トン

茨木市の農産物

茨木市では米や野菜などたくさんの農産物が作られています。

赤しそ

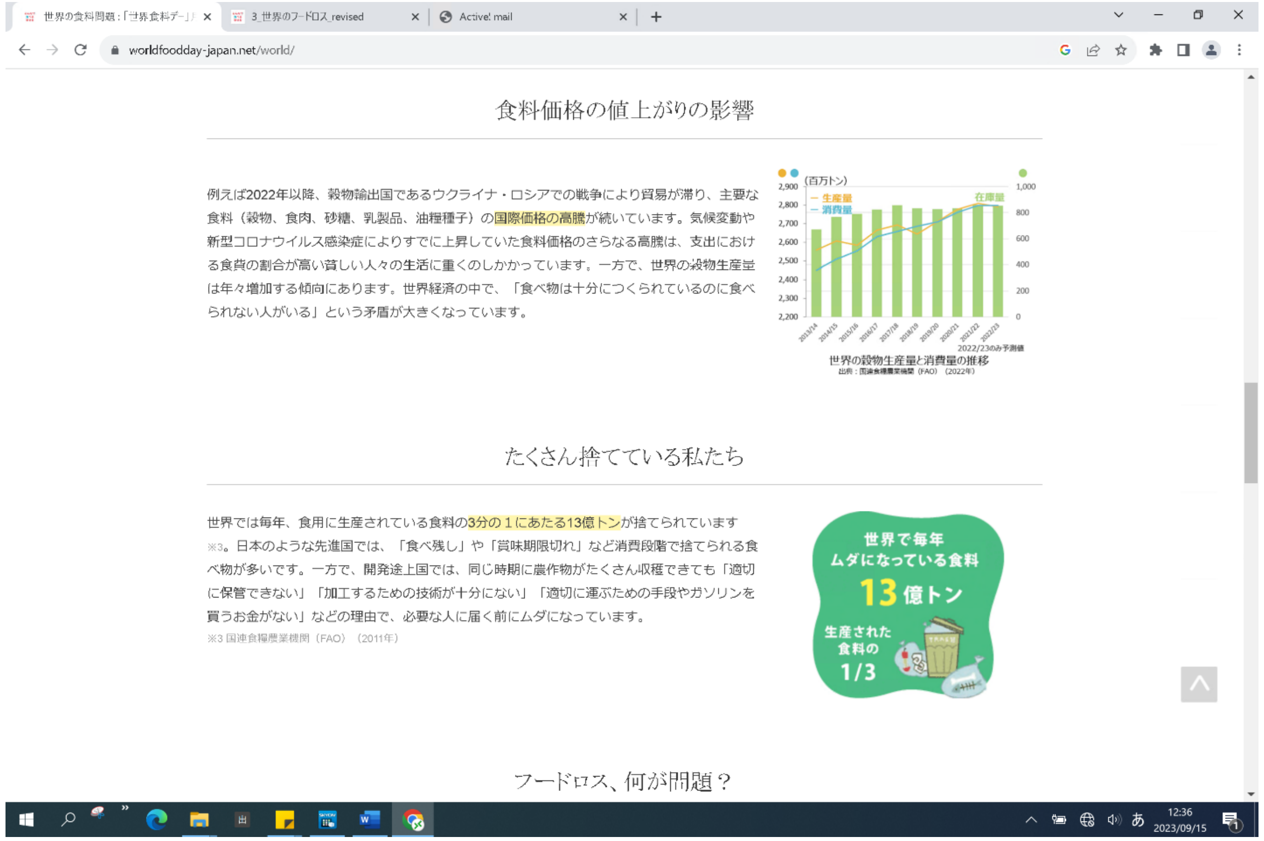
ミニトマト　（あまっこ）

大甘青とう

なにわの伝統野菜 「三島独活」

三島独活は春を告げる山の幸で、江戸・天保年間から栽培され、「なにわの伝統野菜」にも認定されました。

江戸時代から継承される伝統農法で栽培されていますが、高い技術が必要で、現在は千提寺の中井さん一人が生産されています。一般的な軟白うどと比べて色が白い、アクが少ない、柔らかい、みずみずしい、甘いといわれています。


世界の食料問題：「世界食料デー」
3_世界のフードロス_revised
Active! mail
worldfoodday-japan.net/world/

食料価格の値上がりの影響

例えば2022年以降、穀物輸出国であるウクライナ・ロシアでの戦争により貿易が滞り、主要な食料（穀物、食肉、砂糖、乳製品、油糧種子）の国際価格の高騰が続いています。気候変動や新型コロナウイルス感染症によりすでに上昇していた食料価格のさらなる高騰は、支出における食費の割合が高い貧しい人々の生活に重くのしかかっています。一方で、世界の穀物生産量は年々増加する傾向にあります。世界経済の中で、「食べ物は十分につくられているのに食べられない人がいる」という矛盾が大きくなっています。

(百万トン)
2,900
2,800
2,700
2,600
2,500
2,400
2,300
2,200
1,000
800
600
400
200
0
— 生産量
— 消費量
在庫量
2013/14
2014/15
2015/16
2016/17
2017/18
2018/19
2019/20
2020/21
2021/22
2022/23
2022/23のみ予測値

世界の穀物生産量と消費量の推移

出典：国連食糧農業機関（FAO）（2022年）

たくさん捨てている私たち

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13億トンが捨てられています※3。日本のような先進国では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」など消費段階で捨てられる食べ物が多いです。一方で、開発途上国では、同じ時期に農作物がたくさん収穫できても「適切に保管できない」「加工するための技術が十分にない」「適切に運ぶための手段やガソリンを買うお金がない」などの理由で、必要な人に届く前にムダになっています。

※3 国連食糧農業機関（FAO）（2011年）

世界で毎年
ムダになっている食料
13 億トン
生産された
食料の
1/3
TRASH

フードロス、何が問題？

12:36
2023/09/15