

食育だより 10月

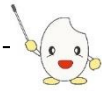
川口市立新郷東小学校 令和4年9月30日(金)

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類などおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

～米を知ってたくさん食べよう！～

10月は新米の季節です。日本人の食生活に欠かせない米は、かむほどにうま味や甘みが増してきます。しかし、食の洋食化が進んだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

米のあれこれ



日本は、古くより「瑞穂（みずみずしい稲の穂）の国」と言われ、米を大切にしてきました。いつもみなさんが食べている給食のご飯一人分には、お米が何粒くらい入っているのか知っていますか。中学生のご飯は、米の重量で100gあり、米粒に換算すると約5000粒（稲穂5本分）にもなります。また、世界中で主食として食べられている小麦、大麦、とうもろこしなどの穀物のほとんどが米と同じイネ科の植物です。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかず組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



大切にしたい もったいないの心

6年生の道徳「緑の闘士・ワンガリ・マータイ」でも学習する「もったいない」について紹介します。「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています*1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t*2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

*1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
*2：国連WFPによる食料支援

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切る分だけ買いましょう。</p>	<p>2</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	---	---

東っ子パンプキンポタージュ

9月21日(木)に新郷東小学校で収穫したたまねぎを使用した「東っ子パンプキンポタージュ」が登場しました。学校ファームは、学校応援団の皆様・地域の皆様のご協力により成り立っております。また、収穫したあとは、新郷学校給食センターの調理員さんによりおいしく調理され子供たちに提供することができました。「おいしかったです。」と東っ子の声、残食はほぼゼロでした。

