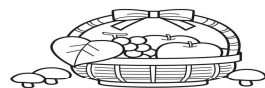




川口市立新郷東小学校
令和5年10月2日（月）



抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は、さまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子供たちに伝えていきたいと思います。

ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事に欠かすことの出来ない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはん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はんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはん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。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



食品ロスを減らそう!



「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」をそまつにしないため



食べ物の元は生きて命をもっていたものです。そして、食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで生き物たちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりする時、私達はたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのゴミの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなゴミを減らし、地球を守っていくことにつながります。

ハロウィーンがやってきた!

10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなど新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などを行います。日本でも最近は晩秋のイベントとして、地域や学校でよく行われるようになってきましたね。



かぼちゃがハロウィーンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯（ちょうちん）を作ることからです。