

食育だより 10月

川口市立朝日西小学校
令和3年9月25日

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！～

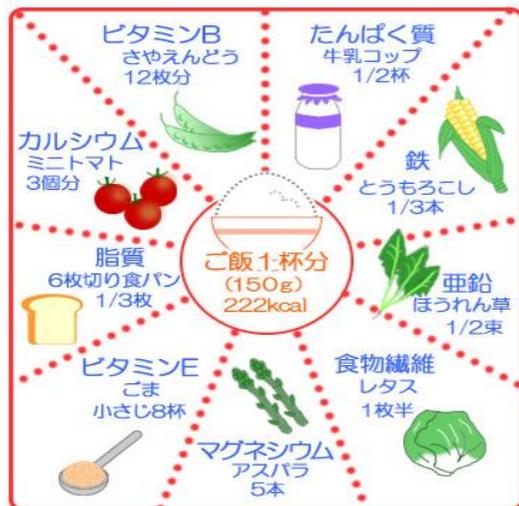
10月は新米の季節です。日本人の食生活に欠かせない米は、かむほどにうま味や甘みが増してきます。しかし、食の洋食化が進んだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

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。小学校中学年のご飯は、米の重量で70gあり、米粒に換算すると約3500粒にもなります。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。

茶碗一杯のご飯の中の栄養を身近な食品に置き換えると



ごはんは太りにくい？！

お米に水を吸わせて炊くごはんは、量わりにエネルギーが低めです。また、お米の糖質は優先的にエネルギーとして使われます。さらに、粒で食べるため消化・吸収が緩やかで、体脂肪の合成を促すホルモン「インスリン」の分泌を刺激しないので太りすぎや糖尿病になりにくいのです。

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10月 食品ロス削減月間



10月は国が定める「食品ロス削減月間」、また10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロスとは、食べ残したもののだけでなく、調理の際に食べられるところも捨ててしまったり、食品を買いすぎて期限が来るまでに消費ができずそのまま捨ててしまったりするものも含まれます。日本では年間で約612万トンの食品ロスが発生し、これを国民一人あたりに当てはめると毎日お茶碗1杯分（約132g）もの食べ物が捨てられている計算になります。私たち一人ひとりが食べ物に感謝をし、無駄にしない

10/30 食品ロス削減の日 ように意識して取り組むことがとても大切です。

今年度の給食テーマ：

給食で世界を旅しよう

10月11日（月）はタイ王国の料理が登場します！！

献立：ガパオライス・牛乳・タイ風つくねスープ・
白身魚のチリソースかけ



「ガパオライス」は日本語で「バジル炒めごはん」です。給食では豚ひき肉やきれいな色のパプリカをまぜて、オイスターソースなどで炒めます。「タイ風つくねスープ」はナンプラーという調味料が入っています。日本語では「魚醬」といい、独特な香りがあります。タイ料理では、日本の醤油のように使われていて、親しまれています。