

食育だより

令和7年10月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

毎月19日は食育の日

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい季節です。これから運動会に向けて練習が始まりますので、体調管理に気を付けましょう。

また、「食欲の秋」「実りの秋」です。秋刀魚や鯖、さつまいも、くり、ぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

お米と日本人の「食」

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う!
- 腹持ちがよい!
- 塩分はゼロ!
- 量の調整がしやすい!



和・洋・中、どんな料理にもよく合います。

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月16日は「世界食料デー」です!

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。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にもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみましょう。



減らそう! 食品ロス



給食レシピ ♪ 9月に人気だったメニューを紹介します!

鮭のコロコロ揚げ 9/5(金)の給食で提供しました!

【材料(作りやすい量)】

鮭(角切り)	300g
にんにく	2g
しょうが	3g
しょうゆ	大さじ1(18g)
清酒	小さじ2(10g)
かたくり粉	50g
揚げ油	適量
あおのり	1g
塩	少々

【作り方】

- ※にんにく、しょうが…すりおろし
- ①鮭をにんにく、しょうが、しょうゆ、清酒の液に30分以上つけておく。
- ②①の汁気をきり、かたくり粉をまんべんなくまぶす。
- ③油できつね色になるまでカラッと揚げる。
- ④油をきり、あおのりと塩をまぶす。

イラスト参考: 健学社 食育フォーラム