

10月の給食だより

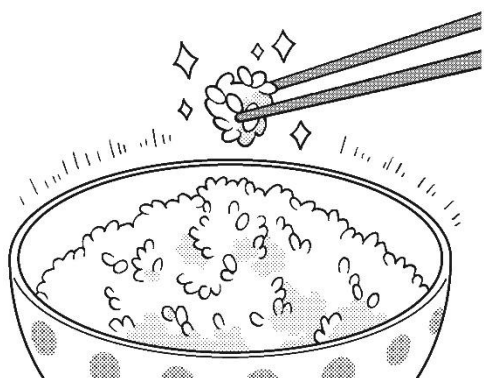


日中はまだまだ暑い日が続きますが、季節は秋に移っています。実りの多いこの時期は、お米や果物など農作物の収穫がめじろおしです。おいしい食べものが豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

おいしい新米の季節になりました

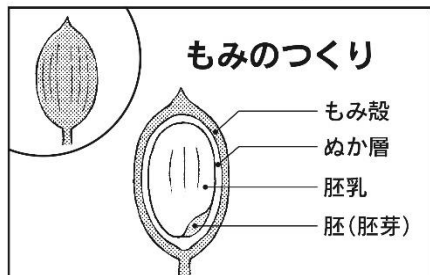
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

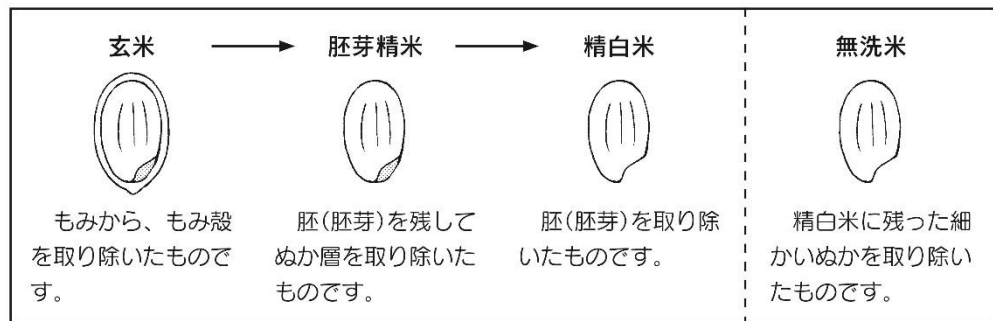


知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



もみのつくり



給食でも資源を大切に

食べ残しを減らす



栄養士の考えた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ゴミの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ゴミの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ゴミはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水溝に流してしまうとつまりの原因にもなり、環境にもよくありません。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなど、普段の生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加していきましょう。

★10月16日は『世界食料デー』です

世界の人たちが協力して飢餓や食糧問題を考える日として国連が制定しています。給食でも当日の献立でこのテーマを取り入れています。

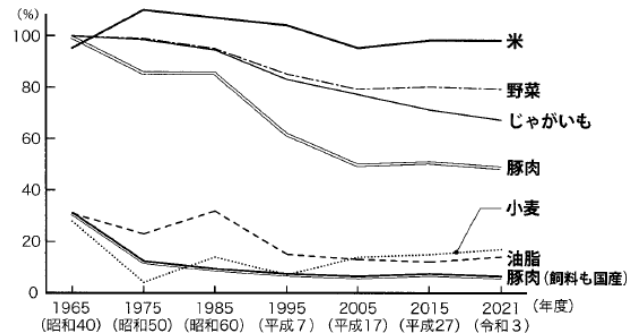
日本をはじめ先進諸国では飽食や肥満が問題視されている一方で、現在も世界では8億人もの方が飢餓に苦しんでいます。日本においても食料自給率がわずか38%なのにもかかわらず、大量の食品ロスを出し続けていて、社会的な問題になっています。今後も異常気象による干ばつや、新型コロナウイルス、戦争等により輸入食品の流通がストップすることも否めません。

遠いところから食品を運ぶのではなく、国産・地産地消を見直し、地場産物を支援していく考え方も、ますます必要になってくるのではないのでしょうか…？

身近なカレーライスなどの材料の自給率にこだわらなきゃ!!

品目別自給率の推移

農林水産省「令和3年度食料需給表」より作成



約60年前は、米だけではなく、野菜もじゃがいもも自給率が100%でしたが、加工用などの輸入量が増えて、自給率が下がっています。