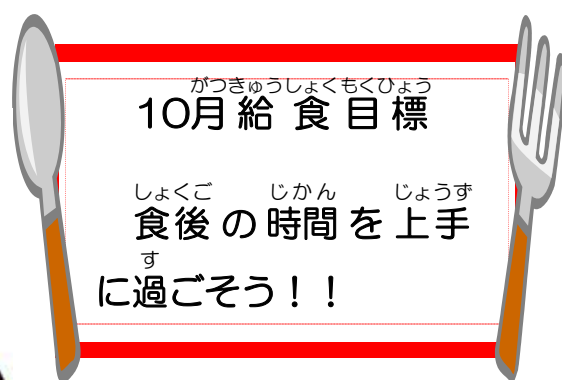




ぬ 抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂やススキがゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は、さまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、体も心も元気な石井っ子になりましょう。

ちょっとまって！あなたの食べ方 危険じゃないですか？



食べ物を口の中いっぱい頬ばったり、慌てて食べたり、ふざけて食べたり、よく噛まないで飲み込んでいる人はいませんか？餅やだんごなどをのどに詰まらせる事故が毎年のように起きていますが、実は、私たちが普段食べているようなパンやごはんなどでも同じような事故が起きています。食事をするときは、口にほどよく入る量で、一口一口よく噛んで、味わって食べる習慣をつけましょう。



まもなく、給食のお米は今年収穫された新米になります。秋は新米の季節です。お米は昔から日本人の食事には欠かすことができない大切な食べ物です。



ごはんを食べてよう！



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、粒なので、よくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



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。



ごはんのよいところ



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。



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組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



お米は日本人にとって大切な主食で、3つのグループでは「きいろ：熱や力のもとになる」のグループの食べ物です。米には食物せんいがたくさん入っています。ただひとつ残念なことはビタミンB群が少ないことです。日本の和食の定番の“ごはん味噌汁”の組み合わせは、米に足りないビタミンB1を味噌汁が補ってくれる素晴らしい組み合わせなのです。

10月は「食品ロス削減月間」です。

食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3 R 推進月間です。限りある資源を有効に使うために、「もったいない」・「ありがとう」の気持ちで、自分の食べ方を振り返ってみましょう。

※給食の飲み終わった後の牛乳パックの処理「洗って乾かす」も、リサイクル活動の一つです。

考えよう！食品ロス～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

年間東京ドーム16杯分！

1日
お茶わん
1杯分



現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間で約646万トン。
一人1日お茶わん1杯分もの食べ物が捨てられています。

僕たち私たちにできること



クラスに配られた給食は一度、全部配ろう！



食べる時間をしっかりととり、苦手なものでもひと口は食べてみよう！

～保護者の皆さまへ～

10月はとちぎ食育推進月間です！



栃木県民は、塩辛い味や濃い味を好む人が多く、全国平均よりも塩分を取りすぎています。

栃木県では、10月を『とちぎ食育推進月間』とし、県民一人ひとりが生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む『食育』を推進しています。

栃木県では、毎月第3日曜日をふれあい育む『家庭の日』と定めており、それに併せて、10月の第3日曜日を『家庭で食育の日』とし、食育の推進を図っています。市町村やさまざまな団体などが主体となって、食育をテーマとしたイベントなどが県内各地域で開催されますので、ぜひ足を運んでみてください。

また、この機会に『食』について家庭でも話をする機会を設けていただければと思います。

き 気をつけよう 塩分のといすぎ

人間が生きていくために塩分はとても大切な役割をしています。

でも塩分をとりすぎる生活をしていると、高血圧や脳卒中など、さまざまな病気の原因になることがわかっています。

～家族みんなで考えてみましょう。塩分をとりすぎない工夫～

素材のもつおいしさを生かしたうす味の料理に慣れましょう。



めん類は、汁を飲まないで残しましょう。



給食のときも
しるは
残してね！

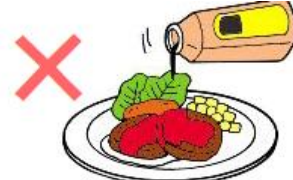
だしわりじょうゆを使いましょう。

【作り方】
・水 100 ccを鍋で沸騰させ、削り節 5 gを入れ、一煮立ちさせて、こしてから冷ます。
・しょうゆびんなどに、75 ccのしょうゆを入れ、残り半分に出し汁を入れる。
・1週間くらいでなくなる量が目安。冷蔵庫で保存します。

レモンなどの酸味や香辛料などを上手に使いましょう。



食卓でしょうゆやソースを使う時は、直接かけず、小皿にとり、つけて食べましょう。



みそ汁は、具をたっぷりにして、汁を少なくすると、みそを入れる量が少なくて済みます。



給食の
みそ汁も
具たくさん！

食べすぎにも注意しましょう。

