

食育だより



令和6年
10月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまなことに打ち込むのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、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。

10/21(月)
~25(金)

石井小学校『食事マナー重点週間』です！！

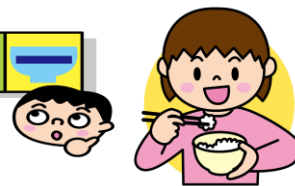
石井小学校では、毎年『食事マナー重点週間』を実施しています。

今年度も、10月21日(月)からの一週間、給食の時間を通して、食事マナーを身に付けるために、さまざまな取組を行います。その中でも、「はしの持ち方」や「はしの使い方」についてみんなで考え、取り組んでいく予定です。一週間、学校で「食事マナーがんばりカード」を記入します。26日(土)、27日(日)は、家庭でも食事マナーを意識した食事ができるよう、保護者の方には御支援、御協力をお願いします。

意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食するときにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢



やりがちなマナー違反



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



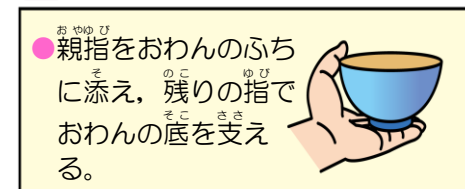
まよいはし



なみだばし



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



給食で、『ゆうだい21』をおいしくいただきました！！



石井小学区にお住いの上野さんから無償で提供いただいた「ゆうだい21」を、10月8日（火）の給食でおいしくいただきました。「ゆうだい21」は、宇都宮大学で開発された新品種のお米ですが、実は新しいお米の品種を開発する過程で偶然発見された「奇跡のお米」と言われています。「ゆうだい21」は、もちりとした粘りと噛むほどにひろがる甘みがあり、粘りは「コシヒカリ」の5.5倍と言われています。そして、冷めてもおいしさがそのまま味わえるというのが特徴です。

実際に給食を食べた子どもたちからは、「いつも食べているコシヒカリとは違って、ツヤツヤしていた。」「ゆうだい21は、甘くて、もちもち、ねばねばしていておいしかった。」などの感想が寄せられました。そして、もちろんこの日のご飯の残りはほとんどありませんでした。

地元のおいしいお米を給食で食べることで、お米のおいしさや特徴を知り、お米を作って提供して下さった上野さんの思いを知ることができました。



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2022（令和4）年度は約472万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2022年で年間約480万t※2）とほぼ同等に相当し、日本人1人当たり、小さめのおにぎり1個分（約103g）の食べ物を毎日捨てていることになります。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

食品ロス削減 3つのコツ

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連WFPによる食料支援量

1 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	3 作った料理は早めに食べ切りましょう。
---	---	---