

令和5年 10月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



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、体調をくずしやすい時季ですので、健康管理には気をつけましょう。スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は様々な過ごし方があります。よく食べ、よく運動して心身ともに実りの多い秋にしましょう。

食品ロスについて考えよう。

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品は、1年間に523万トンも出るとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量2021年で年間約440万トンの1.2倍に相当します。

また、家庭から発生する食品ロスの量は、全体のおよそ半分の約280万トンで、4人家族の1世帯で毎年約6万円相当の食品を捨てていると見積もられています。そして、食品ロスを国民一人当たりで換算すると“お茶碗約1杯分(約114g)の食べもの”が毎日捨てられていることとなります。「もったいない」と思いませんか?大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

家でできる食品ロス対策

買い物は計画的に

食材は何があるか確認をして、必要なものを必要な量だけを買うようにしましょう。

消費期限と賞味期限を確認して買いましょう。すぐに食べてしまうものは、日付の新しさにこだわらずに、手前のものを買きましょう。



旬の食べ物を使う

旬の時期の食べ物は、味や鮮度が良いものなので、鮮度が良く長持ちするので廃棄することにならないでしょう。また、素材の味だけでおいしく食べることもできます。季節の貴重な味なので、大切に食べる気持ちを育てることができます。



給食でできる食品ロス対策

作る人の工夫

給食の献立は、旬の食材を使い栄養価や予算に合わせて作成されています。その献立を足りなくなったり、作りすぎたりしないよう、毎日の人数に合わせた量を計算して作っています。

また、給食終了後の残食などを見て、献立を作成するときの参考にしています。



食べる人の工夫

給食の時間は、短いので食べる時間を確保するために配膳時間はみんなで協力して取り組みましょう。苦手な食べ物は最初に減らし、食べきれない量だけ配膳してもらいましょう。

苦手な食べ物も、食べてみると食べられることもありますので、挑戦してみてください。



十三夜



十三夜とは、旧暦9月13日に月を眺める風習で、今年は、10月27日がその日にあたります。十三夜の月見は日本だけの風習です。十五夜では月の神様に豊作を願いますが、十三夜は、稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でます。



十五夜も十三夜も、お月見を楽しむことを大切にしており、どちらか一方しか見ないことを「片月見（かたつきみ）」と呼びます。片月見は、縁起の悪いこととされ、災いが来るといって忌まれていました。十五夜と十三夜を合わせて「二夜の月（ふたよのつき）」と呼びます。十五夜で月見をした人は、十三夜でも月見をしましょう。

十三夜には、別の言い方があります。この時期は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えしてお月見をしたことから「豆名月（まめめいげつ）」「栗名月（くりめいげつ）」とも呼ばれています。

月見には収穫の感謝の気持ちを表すためにお供えをしますが、稲穂は十五夜の時期にはまだ実っていないので、代わりに形が似ているすすきをお供えするようになったとされています。

また、すすきには「魔除け」の意味があることや、秋の七草にもなっていることから、稲穂ではなくすすきを飾るようになったとも言われています。



団子の数は十五夜は15個、十三夜は13個とされています。

■15個の場合■

1段目に9個(3×3)、2段目に4個(2×2)、3段目に2個を盛ります。3段目の2個は、神事では正面から見て縦に2個並べます。横に2個並べると仏事になりますので、注意してください。

■13個の場合■

1段目に9個(3×3)、2段目に4個(2×2)並べます。

栗やさつま芋、里芋、大豆などの秋の農作物の収穫を感謝して月にお供えをします。

栗は体を温めるのに効果的な食材として知られます。暑かった夏から冬に向かう季節である秋にしっかりと体を温め、生命力を補う食材として栗は効果的です。十三夜のお月見観賞のお供に栗ごはんや、栗をつかったお菓子をいただきます。

