



R5 食育だより 10月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」、そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、栗、きのこ、お米などおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



日本の食品ロスは年間523万トン



10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約523万トン（令和3年度）が捨てられ、これは国民1人あたり、約114g（ご飯茶わん軽く1杯分）の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。年間にすると、約42kgになります。

でも、世界中に食べ物があふれているわけではありません。今、世界では8億2000万人以上の人々が飢えて苦しんでいるとされます。

食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、ごみの処理に多額の費用がかかったり、ごみを燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざま悪い影響があります。

食べ方や生活の工夫など、一人ひとりが食品ロスの問題を考える必要があります。

今日からできる食品ロスを減らす方法

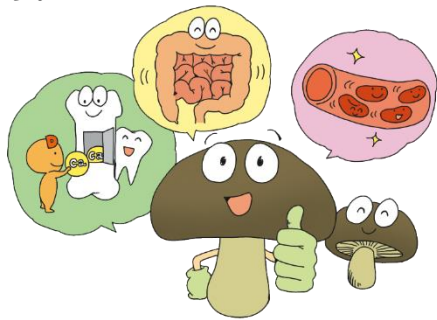
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。



給食を残さず食べる 栄養バランスのとれ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なく、ゴミも減らせます。 ごちそうさまでした 	すぐ使うなら、手前の商品を買う 	必要な分だけ買う 買い物をする前に、冷蔵庫などを確認しましょう。 	期限表示を正しく理解する 加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別しましょう。 賞味期限 ? 消費期限
--	----------------------------	--	---

旬の食べ物 しいたけ

しいたけは、シイの木に多く育つところから「しいたけ」と名づけられました。クヌギやコナラなどの木にも育ちます。香りとうま味、歯ごたえがよいことから、鍋物や炒め物などどんな料理にも合います。



しいたけには、カルシウムの吸収をよくするビタミン D や腸のはたらきをよくする食物繊維が多く含まれています。

また、血圧を下げたり、動脈硬化を防ぐ効果も期待されています。



昔は、自然に生えているしいたけを採って食べていましたが、栽培技術が確立し、全国で作られるようになりました。1m ほどに切った原木にしいたけ菌を埋め込んで育てる原木栽培やおがくずに植え付ける菌床栽培があります。温度や湿度を調節することで一年中収穫できるので、生産量も多いきのこです。



ていねいに
はこび
箱詰める



きんしゅう
菌床から一つひとつ
しゅうかく
収穫する



げんぼく あな
原木に穴を
あ
開ける



しいたけきん
菌を
う
埋め込む



おん どかんり
温度管理を
する

Q クイズ

しいたけには、ほかのきのことは異なる特徴があります。それは何でしょう？

- ①たんぱく質を多く含んでいる
- ②生のままでも長く保存することができる
- ③乾燥させることで長く保存ができ、おいしさが増す



しいたけは、干すことにより長く保存ができるだけでなく、うま味と香りがよくなることの特徴です。この「だし」をとることで、日本料理には欠かせないきのこです。

③

アカエ

お知らせ

8月に市内の小中学生に募集した「トマト料理コンクール」で、5年4組 分部莉彩さんの作品「トマトとチーズのイタリアン春巻き」が、**【最優秀賞】**となりました。

春巻きの中にトマト味のご飯、チーズが入って、春巻きの皮のパリパリと、とろけたチーズがおいしいです。レシピが宇都宮市のホームページにくわしく載っているので、みなさん作ってみてはいかがでしょうか。