

食だより

宇都宮市立陽光小学校
 おうちのひととよみましょう

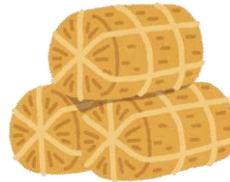


「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

おいしい新米の季節になりました

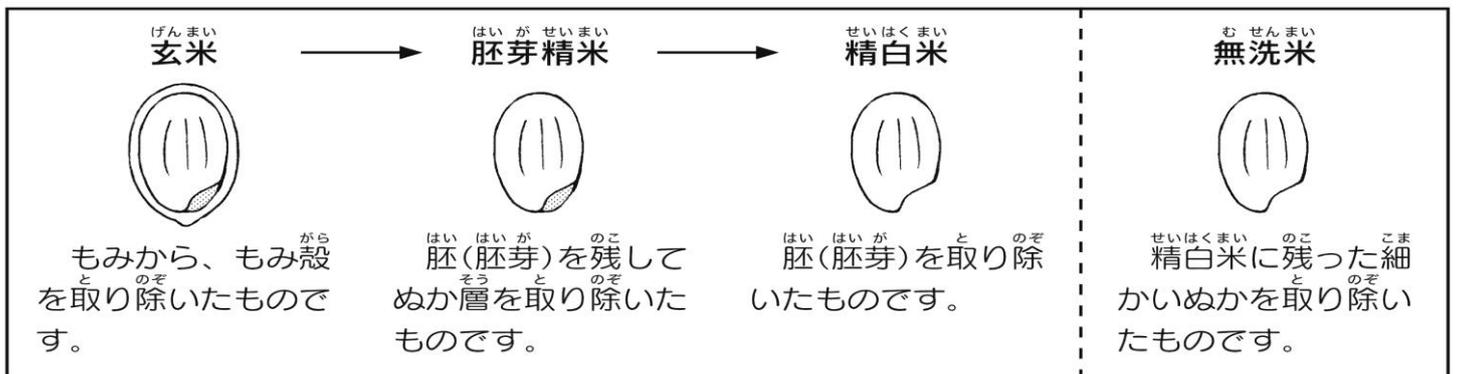
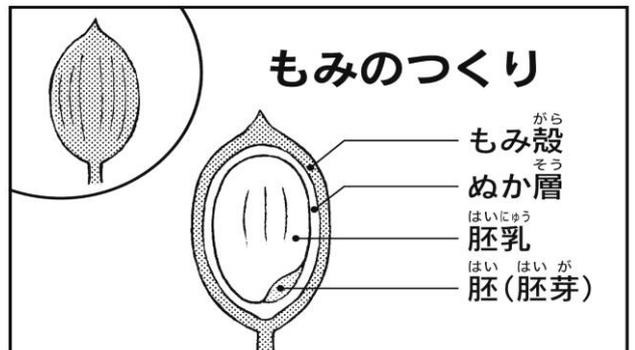
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装された米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月新米が出回り始めます。

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。米の主な成分である炭水化物は、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、おいしく食べましょう。

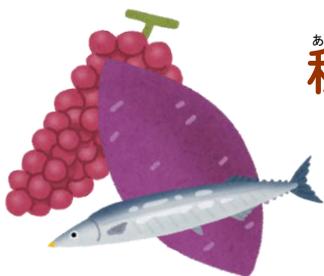


知っていますか？ 米のこと

「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。



秋に美味しい旬の食べ物を食べよう



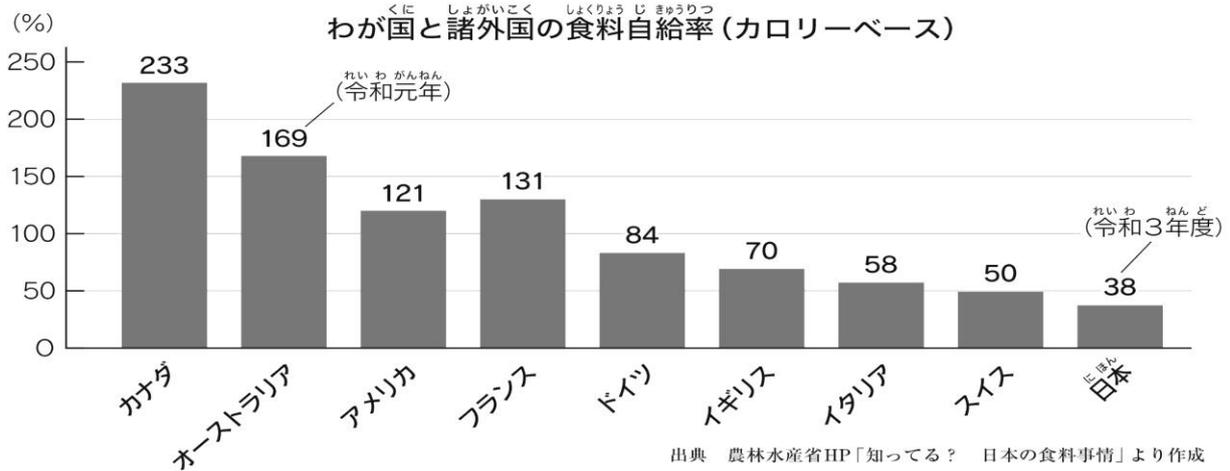
秋は、米、いも、きのこ、くり、かき、さんまなどたくさんのおいしいものが出回る季節です。

実りの秋に感謝して、おいしい味覚をたくさん楽しんでください。



見てみよう日本の食料自給率

Dataで見る食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

©少年写真新聞社2023

食料自給率は、年々低下しています。自給率の低下は、食生活の変化が一因にあげられています。日本人の主食といえば、「米」でしたが、戦後の回復に伴い国が次第に豊かになり、食生活が欧米風に変化しました。その結果、米の消費が減り、肉やパンの需要が急激に増えていき食料自給率が低下しました。

食料自給率をあげるためにできること

- ①「今が旬」の食べ物を食べる
- ②地元でとれた新鮮な食べ物を食べ、国産の食べ物を応援する
- ③ご飯を中心に、野菜たっぷりのバランスの良い食事をする
- ④残さず食べて、食べ残しを減らす
- ⑤国産の食べ物にもっと興味を持つ



Happy Halloween!

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。ハロウィンでは、シンボルとしてかぼちゃが使われています。

今月のハロウィン献立ではどこかにかぼちゃが紛れ込んでいるかもしれません。楽しみにしててくださいね!