

10月食育だより

令和2年10月1日
牛島小学校

秋らしくなりました。お米に野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じましょう。



旬を知ろう！



食品ロスをへらそう！！

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人一人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が必要です。



食品ロスをへらさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため

食べ物はもともと生きていたいのちをもっていたものです。そしてその食べ物には、作った人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。



地球環境を
守っていくため

食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに、食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。



丈夫な体をつくる食事について考えよう

丈夫な体をつくるためには、食生活で気をつけたいことがたくさんあります。大人になってからでは遅いので、成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。



その1 運動と栄養

基本は1日3食、しっかり食べる

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりとりましょう。



貧血って？

最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか？ これらの原因は“貧血”であることが多く、体の成長が著しい思春期に多く起こります。鉄などの栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事から見直してみましょう！

その2 貧血予防

貧血の予防には、こんなことに気をつけましょう

- ① 1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄を多くふくんだ食品をたくさんとりましょう。
- ③ たんぱく質を十分にとりましょう
- ④ 野菜や果物をたくさん食べましょう。



はしを正しく持てますか？

練習してみましょう。



- ① 上のはしは、えんぴつを持つように、人さし指と中指と親指で一本のおはしを持つ。



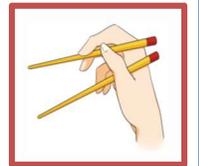
- ② おはしが上下に動くようにする。数字の「1」を書くようなつもりで、動かす。人さし指と中指を少し曲げるようにして、はし先を上下させる。



- ③ 上のはしをえんぴつ持ちと同じように持ち、下のはしは、親指と人さし指の付け根のところでさむ。



- ④ 上のはしは動かしますが、下のはしは動かしません。上のはしと下のはしが、パッテンにならないように気をつける。



気をつけたいはしの使い方

やってはいけない!!

にぎり箸



さし箸



さぐり箸



よせ箸



まよい箸



なみだ箸



ねぶり箸



くわえ箸

