



令和7年10月 流山市立東小学校

秋は、勉強、スポーツ、芸術、読書などさまざまな活動に打ち込むのにぴったりな季節です。また、新米、さば、さつま芋、くり、ぶどう、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ましょう。

お米と日本人の食

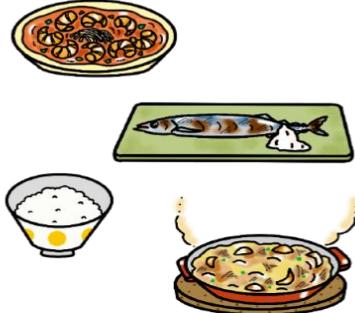


お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物です。

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のような良さがあります。

どんな料理にも合う

和洋中、どんな料理にもよく合います。



腹持ちがよい

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



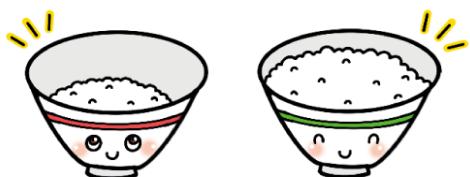
塩分はゼロ

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。



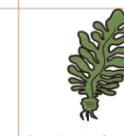
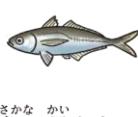
量の調整がしやすい

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



「まごポイント」とは？

今、世界から熱い視線を集めている「和食」。給食でも数多く登場します。給食は、食品群の頭文字をつなげた『まごわ(は)やさしい』の食べ物がよく使われています。『まごポイント』が高くなるほど「和食度」が高くなり、健康で栄養バランスも整いやすい食事になります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 まめるい 豆類	 ごまなどの しゅじつるい 種実類	 わかめなどの かいそうるい 海藻類	 やさいるい 野菜類	 さかな かい 魚や貝などの ぎょかいの 魚介類	 しいたけなど のきのこ類	 いもるい いも類	/7 ポイント

10月は「世界食料デー」1ヶ月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しています。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりにすると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきか考えてみませんか。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



SDGs でも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！

☆行事食について知ろう～十五夜(10/6)～

昔の日本で使われていた月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では、毎月15日の夜は必ず満月になりました。その中でも、とくに旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。

十五夜には、日本では稲穂に見立てたすすきと、収穫された、里芋などをお供えし、秋の実りを祝いました。そのため「いも名月」とよばれることもあります。また月に似せた丸い団子をお供えするようになりました。

給食では、里芋を入れたのっぺい汁とみたらし団子を出します。

