

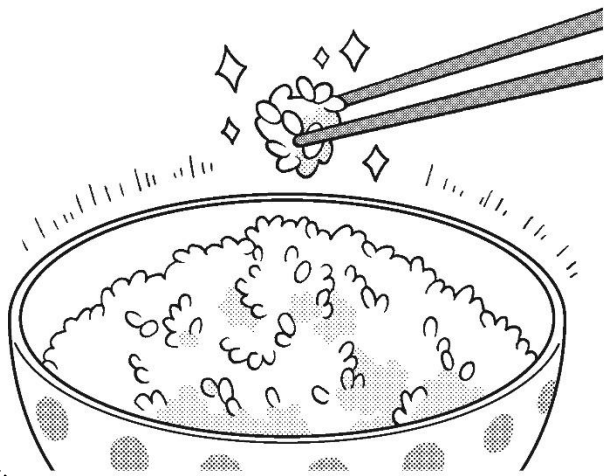
給食だより



令和5年 9月 28日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

日増しに秋が深まってきました。秋は「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」といろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、お米をはじめ、栗やさつまいもなど、多くの食べ物が旬を迎える「実りの秋」です。『食欲の秋』ですが、食べ過ぎには気をつけて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

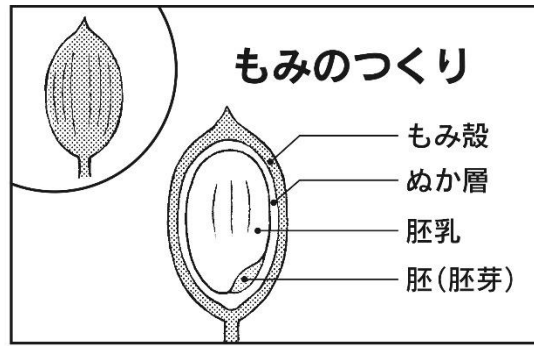


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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。米のおもな成分である炭水化物（糖質）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、しっかり食べましょう。

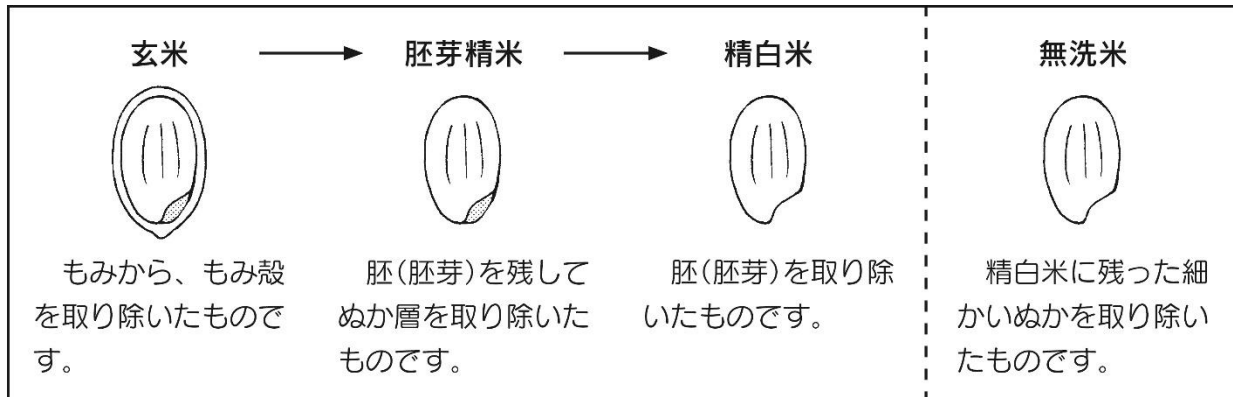
知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことを指します。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、その周りには「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。



もみのつくり

もみ殻
ぬか層
胚乳
胚(胚芽)



気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○つける

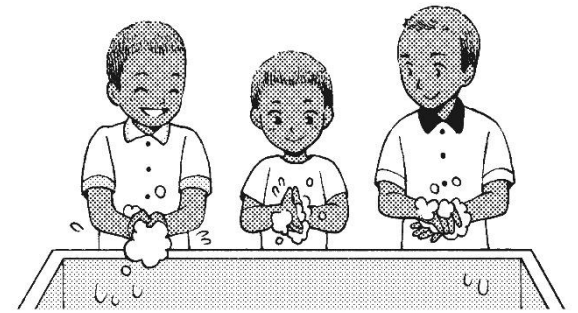


×かける

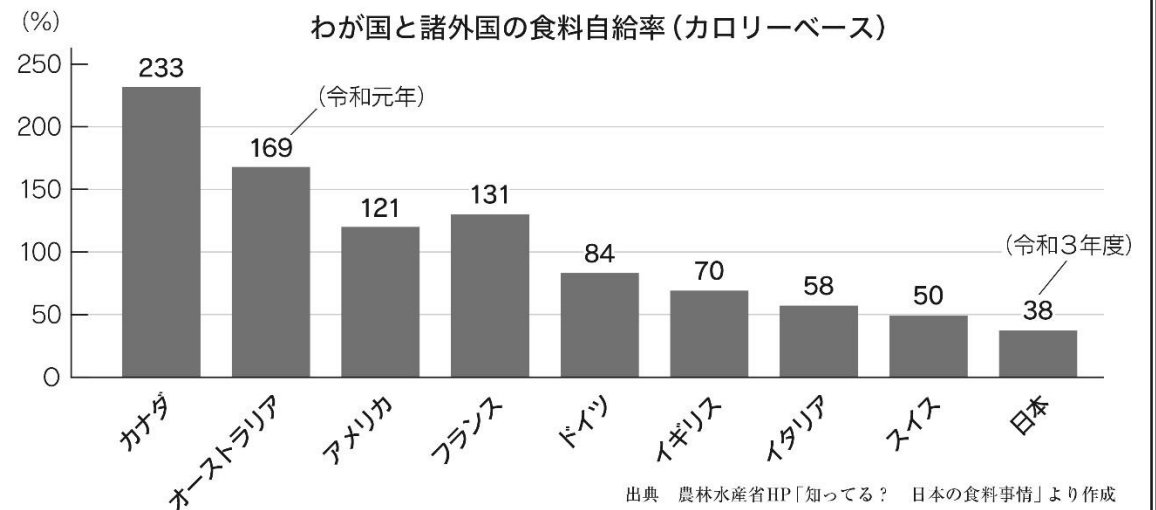


10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



Data で見える食育 ▶▶▶ 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。