



秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋...。というように、暑さが和らぎ、過ごしやすくなります。さまざまなことに集中して取り組むのに適しています。そして、春や夏に頑張った分、成果が現れる季節です。充実した生活を送るためにも、食について考えてみましょう。

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した。しかし、1人当たりの年間消費量は1962（昭和37）年度の118.3 kgをピークに2022（令和4）年度は50.9 kgまで減少しています。さらに、昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直しましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯ほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物の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、子供たちにとっては体を成長させ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よさがあります。

●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!



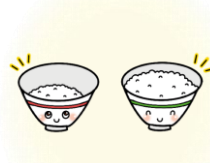
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●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。

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「まだ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464万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、おにぎり1個(102g)を毎日捨てていることになるそうです。この多さが日本でも世界中でも問題になっています。なぜ、食品ロスが出てしまうのでしょうか。食品ロスを減らすために給食や家庭でできることは何か、考えてみましょう。

たのしみながらかていしょくひんさくげん 家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうなことも、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことです。鮮度の良いものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなります。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。