



令和7年10月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 大瀧 寛子

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118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kg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。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。



主食としてのご飯のよさ

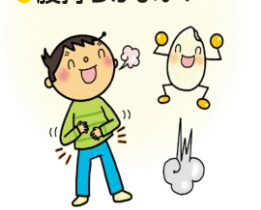
主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物は身体や脳を動かすエネルギー源で、子供たちの身体が成長するためには欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●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。

本にちなんだ給食を味わおう!

10月20日～10月31日は「読書旬間」です。これに合わせ、学校ではこの時期に「読書旬間コラボ献立」として学校の図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。何の本とのコラボ献立かは当日までのお楽しみです。この機会にますます読書に親しみ、心も栄養もたっぷりにしていきましょう。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」です。

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るそうです。

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(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると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べきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ESD目標でも、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!



9月に使用した主な食材

生姜 茨城	キャベツ 北海道	たまねぎ 北海道
人参 北海道	ねぎ 青森	にら 茨城
ごぼう 青森	にんにく 青森	えのきだけ 長野
白菜 長野	きゅうり 群馬	かぼちゃ 茨城
小松菜 東京	ピーマン 茨城	じゃがいも 北海道