

給食だより10月

函館共愛会保育部
栄養士
R7・10・1

10月は「世界食料デー」月間です

暑かった夏も終わりを迎え、秋の気配が感じられるようになりました。食欲の秋と言われるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。毎日のように食べているお米もその中の一つで、スーパーやお米屋さんで新米シールが貼ってあるお米を見かけるようになりました。旬の食材を食べ元気いっぱい秋を楽しみましょう。

「お米について知ろう！」

これからの時期、新米の流通が多くなります。お米は日本でできる数少ない穀物で、古くから私たち日本人の食事には欠かせないものです。

お米についてもっと知ろう！

体や脳のエネルギーのもと

お米には、からだの中でエネルギーを発生する「でんぷん」がたくさん含まれています。ごはんを食べると、そのエネルギーによって私たちの体や脳は活発に動きます。



「米」という漢字にかくされたひみつ

「米」という字は「八十八」という文字から作られたと言われており、お米ができるまで88回もの手間がかかる、という意味です。大切に手をかけて育てられ、収穫されたお米だから、大事に食べたいですね。

お米が変身・・・！

お米は炊くと「ごはん」に変身します。ごはんはそのまま食べるほかに、お寿司などにも使います。日本のほかにもお米をつくらしている国がたくさんあり、韓国のピビンバやスペインのパエリアのようにその国ならではの料理があります。



お米がさらに大変身☆彡



主食となる「ごはん」のほかに、お米からは、せんべいやだんごのようなお菓子、調味料であるお酢や日本酒なども、お米からつくられます。

お米のおいしさを保つためには？

お米は米袋からふたのついた容器に移し替えて、冷暗所に置いておくのが基本です。風味の低下につながる為、なるべく空気に触れさせないことが大切です。湿度・温度が高くなりがちな流し台やコンロの下は避けましょう。常温の場合、目安として1ヶ月以内に食べきれぬ量を購入すると良いでしょう。最適な場所は冷蔵庫です。庫内のおい移りや乾燥を防ぐために密閉できる容器に入れて保存します。清潔なペットボトルを使うのもひとつの方法です。冷蔵の場合は3ヶ月が保存期間の目安です。



世界の食料問題について考え、行動する1カ月です。10月16日の「世界食料デー」に合わせて、毎年10月を「世界食料デー」月間とし、NPOが中心となって、企業、団体、国連機関などが食料問題を解決するための行動や情報発信に力を入れています。

世界にはどんな食料問題があるの？

大きな問題のひとつに「飢餓」があります。飢餓とは、栄養のある食べ物を毎日十分に食べられないことです。世界が2030年までにさまざまな問題の解決を目指す目標としているSDGs（持続可能な開発目標）でも、2番目に「飢餓をゼロに」と目標があります。飢餓に苦しむ人がいなくなるように、色々な取り組みが行われています。

減らそう食品ロス

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食料消費全体の3割に当たる約2800万トンの食品が捨てられていますが、このうち食品ロスは約632万トンとされています。日本人1人当たりに換算すると、お茶碗約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

！ 食品ロスを減らすと・・・

- **大切な自然を守ることに繋がります。**
食べ物を作るときには、水を使ったり地球温暖化の原因である二酸化炭素を出したりします。食品ロスを減らすと、水や二酸化炭素などの量を減らせます。
- **ムダなお金を減らせます。**
ムダになる食べ物を作る時にも買う時にもお金を使っていますから、食品ロスを減らすと、ムダなお金を減らせます。
- **食べ物の輸入を減らせます。**
日本はたくさんの食べ物を海外から買っています。食品ロスを減らすと、これを減らせます。
- **「ありがとう」の気持ちを表せます。**
食べ物を食べられるのは、農家など、多くの方の努力のおかげです。また、私たちは生き物の命をいただいて生きています。食べ物を大切にすることは、皆さんからの「ありがとう」のメッセージです。

《今月のためして料理：人参ごはん》

〈材料〉お米 2 合分

米・・・2 合（300g） 人参・・・約 1/4 本 塩・・・小さじ 1/3
酒・・・小さじ 1 白いりごま・小さじ 1/2 昆布だし・3cm 四方 1 枚

〈作り方〉

- ① 米はといておく。人参は、みじん切りかすりおろしておく。
- ② 炊飯器にお米と調味料を入れて、2合分の水を入れる。
- ③ ②に人参とだし昆布を入れ炊きます。
- ④ 炊きあがったらだし昆布を取り出し、白いりごまをかけ全体を混ぜたら出来上がりです。