



# パクパクひろば 10月

厚木市立厚木小学校

平成 29 年 9 月 28 日

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になりました。食べ物もおいしい季節です。給食も残さず食べて、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、秋を満喫しましょう。



## 食事のありがたさを考える日

今年度も、10月16日の「世界食料デー」にあわせ、給食で「食事のありがたさを考える日」を実施します。「世界食料デー」は1981年に国連が世界に広がる栄養不足や飢餓を解決するために制定したものです。しかし、現在でも世界の食料問題は解決されていません。

当日は「食べ物の大切さ」について、校長先生のお話を校内テレビで視聴した後、いつもより質素なメニューの給食を食べます。この日の給食を機会に、感謝して食べる気持ちを持ち、日頃の食事のとり方について考えられたらと思います。

## 数字が示すわたしたちの食料問題



### 9人に1人

世界で、食べ物が足りず栄養不足に苦しんでいる人は、9人に1人の割合です。

### 38%

日本の食料自給率は38%と先進国の中でも、とても低く、多くの食料を輸入に頼っています。

### おにぎり1~2個(134g)

日本の国民1人当たりが捨てている食料をおにぎりに換算すると、1日1~2個の量になるそうです。食品ロス(まだ食べられるのに捨ててしまう食品)の割合が多く、その中には飲食店や家庭、給食での食べ残しも含まれています。日本の1年間の食品ロスは621万トンにもなっています。(平成26年度分)

## パクパクあつぎ産デー

10日(火)

里芋・・・・・・・・けんちん汁

31日(火)

ねぎ・里芋・・・・・・・・のっぺい汁

厚木市相川地区の農家の方が作ったものを使用します。



## 季節の食べ物 ~お米~

新米がとれる季節です。お米は長い間、日本人の主食として食べられてきた食品で、日本の食料自給率が減少する中、現在も、ほぼ100%の自給率を保っています。

しかし、最近では食生活の欧米化に伴い、日本人が食べるお米の量が少なくなってきました。そして、学校の給食でもご飯(お米)の残りが多いのが現状です。

お米は体を動かすエネルギー源として欠かせない炭水化物だけでなく、たんぱく質やミネラルなどもバランスよく含んでいます。



また、小麦の粉から作ったパンや麺とは違い粒のまま食べるため、消化吸収がゆっくりで腹持ちが良く、血糖値もゆるやかに上昇するので、体の中で脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかにすることから、太りにくい炭水化物といえることができます。

また、ご飯は和食・中華・洋食などいろいろな料理と組み合わせることができるという利点があり、ご飯を主食にすることにより、いろいろなおかずをバランスよく食べることができます。

