



令和7年10月9日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

お米と日本人の食

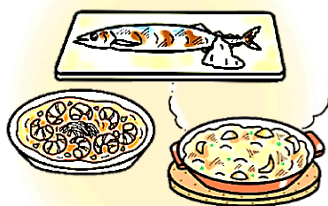
お米は日本人にとって主食であり、昔から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は、1962(昭和37)年度の118.3 kgをピークに2022(令和4)年度は50.9 kgまで減少しています。さらに、昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。新米の時期になりました。お米の大切さやよさをあらためて見直してみしましょう。



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(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとって体が成長す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!



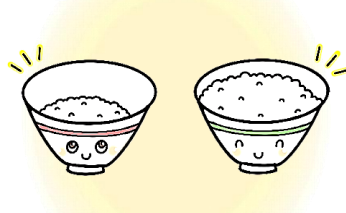
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●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。

よくかめているかな? どんなことに気をつけたらよいのか一緒に考えてみましょう。

かむかむ 〇×クイズ!

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう?

くちなか
口の中にかくさん
いほう
入れる方がよくかめる



× ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

くちい
どんどん口に入れ、
かんでいく方がよい



× 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

じかん
時間に余裕をもって
食べる方がよい



○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなくても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

食育クイズ

Q 秋に旬を迎え、脂がのっていて、焼いて食べると香ばしく、秋の味覚としてとても人気がある魚は何でしょう?

ヒント: きらきらと鮮やかな色で、刀のような細長い形をしているよ。

A) あじ



B) さんま



C) さけ



こたえは裏面にあります!

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)」。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るべきかを考えてみませんか。

ESDシリーズ
SDGs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!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



こたえ

A. B) さんま

さんまは、体が細長くて、背中が青くて、腹が白い魚です。さんまは海の中でたくさん脂肪をため込んで、身がふっくらしています。体をつくるたんぱく質だけでなく、体によいはたらきをする「DHA」や「EPA(IPA)」という脂質を含みます。そのまま網で焼いたさんまは、秋を代表する味です。ほかに煮たり、みりん干しに加工して食べられます。



食べものの俳句

色づくや 豆腐に落て 薄紅葉

作・松尾芭蕉 季語「薄紅葉」(秋)

意味:「秋になって葉っぱが赤くなってきたころ、ふと見たら、豆腐の上にやさしい色のもみじの葉っぱが落ちていた。きれいだなぁと思った」

この俳句は、秋の紅葉の葉が豆腐の上に落ちてきたという情景を描いています。白い豆腐の上に、少しだけ赤く色づいた葉が落ちる様子を頭に思い描いてみると、とても穏やかで美しい秋のひとときが感じられますね。秋の静かな美しさを表現した俳句です。

