

令和8年10月13日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食料資源は「無限」ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



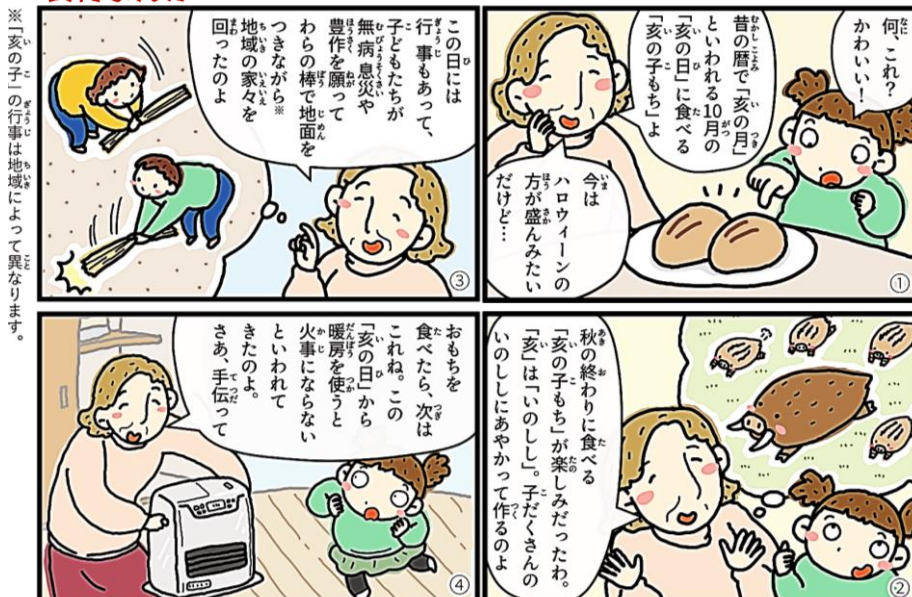
では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれず分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

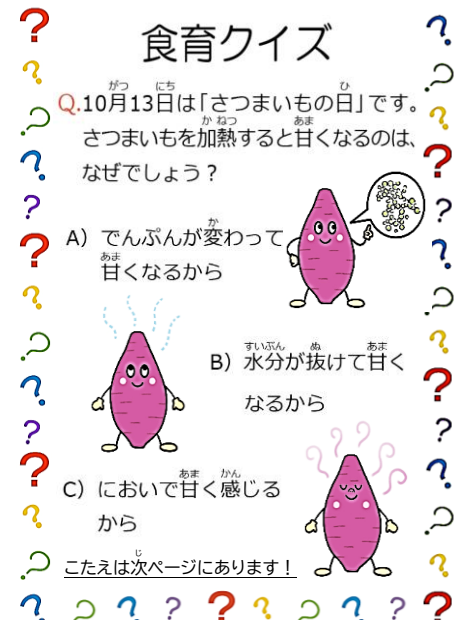
などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

食育まんが

亥の子もち



食育クイズ



賢く付き合おう、食塩！

塩(食塩)は、化学的には塩化ナトリウム(NaCl)とよばれ、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています。塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル(無機質)で、とくに体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかしながら、とりすぎていると血管にダメージを与え、さまざまな病気の原因になります。

塩は体にとって大切なもの。しかし！

塩(食塩)は生きるために必要なものだけど...



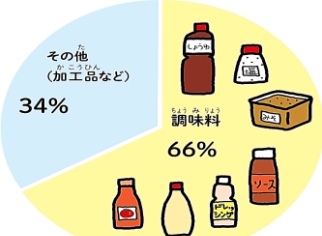
塩をとりすぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。

1食「2g界限」を目安に1日の中で調整

現状値(7~14歳)	8.9g
目標値(12~14歳)	7.0g未満
現状値(10~11歳)	6.0g未満
目標値(10~11歳)	6.0g未満
現状値(7~14歳)	8.2g
目標値(12~14歳)	6.5g未満
目標値(10~11歳)	6.0g未満

日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6~7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

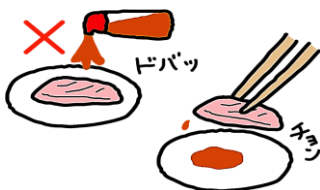
調味料に特に注意！



日本人の食事で、何から食塩を多くとっているか調べると約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

賢く塩をとるために

「かける」ではなく「つける」



フライや刺身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。舌にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「かくれ塩分」にも要注意！



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるわけではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります。

野菜・いも・くだもので「ナトカリ比」を整える



野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すはたらきがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトカリ比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさんとれば、その分、食塩をたくさんとってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。

こたえ

A. A) でんぷんがかわって甘くなるから

さつまいもの中のでんぷんが熱で分解されて、甘いブドウ糖や麦芽糖に変わるため、甘みが増します。これを「でんぷんの糖化」といいます。この現象はさつまいもだけでなく、じゃがいもやかぼちゃ、とうもろこし、お米やパンなどでも起こります。このように、でんぷんを含む食材を熱でじっくり加熱すると、でんぷんが甘い糖に変わっておいしくなるのです。



秋味(あきあじ)

「秋味」は、秋の季節に日本の川や海



でとれる「さけ(シロサケ)」のことです。さけは、はじめに川の上流で卵から生まれます。小さな赤ちゃんのさけは、川で少し育ってから、やがて海へ出て育ちます。そして大きくなったさけは、また、生まれた川に戻ってきて卵を産むのです。これを「回帰」といいます。さけの身はピンク色で、とてもやわらかくておいしいですが、これはさけが食べたエビやカニの色の成分が体にたまるからです。さけには、体をつくるもとになるたんぱく質、日が短くなる冬の健康に欠かせないビタミンD、体によいはたらきをするDHAやEPAなどのあぶらが含まれています。