

食育つうしん

10月号



令和3年10月1日
茨木市立山手台小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるよう、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるよう、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。美りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

朝ごはんをしっかりとたべよう！

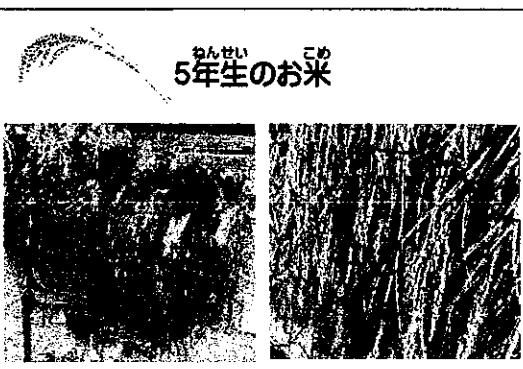
9月の二測定のときに朝ごはんについてのお話を全学年にしました。1学期に行った生活アップ週間の結果をもとに朝ごはんの役割やどんな朝ごはんが良いかなどのお話をしました。学習や体を動かすためには朝ごはんの力が必要です。これからもしっかりと朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんの役割



秋の味覚を楽しもう！

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物、さつまいも、しいたけ、さんまなどが旬をむかえます。学校で育てているお米やさつまいもも大きくなり、収穫が待ち遠しいですね。



わたしたちにできることをかんがえよう！



「世界食料デー(10月16日)」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、最も重要な基本的人権のひとつである「食料への権利」を実現し、飢餓(食べる物がなくて病気になったり、死んでしまったりすること)を解決することを目的に制定されました。「世界食料デー」をきっかけにわたしたちも「食べ物の大切さ」「食べ物をムダにしない」など自分たちにできることを考えてみませんか？

たくさん捨てているわたしたち

世界では毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる13億トン^(※1)が捨てられています。日本では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」など消費段階で、捨てられる食べ物が多いです。これは、考えて購入したり、調理すれば捨てられずにすんだかもしれない食料です。一方で、開発途上国では、同じ時期に農作物がたくさん収穫できても「適切に保管できない」「加工するための技術が十分にない」「運ぶための手段やガソリンを買うお金がない」などの理由で、必要な人に届く前にムダになっています。

海外に頼るわたしたちの食

日本の食料自給率は38%(カロリーベース)^(※2)。6割の食料を海外からの輸入に頼っています。先進国では、国民が食べるために十分な食料を自分の国で生産し、さらには輸出をしている国が多い中でめずらしいことです。それにも関わらず、日本ではまだ食べられるものを大量に捨てています。

^(※1)国連食糧農業機関(FAO)(2011年) ^(※2)農林水産省(2020年) 「みんなで食べる幸せを」HPから

食料自給率が低い日本だからこそ食べ物は大切に！



私たちにできること?
食べ物をムダにしない



地域で生産された食べ物を選ぶ



世界の食料問題に目を向ける

