

10月食育だより



2023年10月号
茨木市立南中学校
栄養士 上遠野 葉月

秋風の気持ちのよい季節となりました。秋といえば、みなさんは何を思い浮かべますか？スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋…
今月は、体育大会や文化祭など、行事が続きます。力を十分に発揮できるよう、普段から食事をしっかりと、体調を整えましょう。



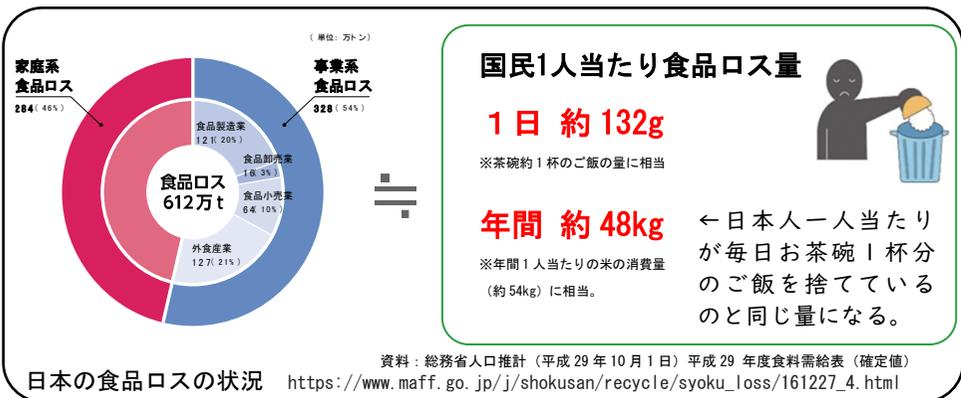
10月は食品ロス削減月間です



「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。世界には、様々な食に関する問題が起きています。今、私たちに何ができるのか、考えてみましょう。

「世界の食に関する問題」

- ①世界で食料不足による栄養不足に陥っている人口は、総人口の何人に一人でしょうか？
- ②世界で1年に捨てられる食料の重さは？
- ③2023年現在、世界の人口は約80億人。2050年、全世界の人口は約何人になると予想されているでしょうか？
- ④2022年度、日本の食料自給率（カロリーベース）は何%でしょうか？



お知らせ 消費者庁よりコンテストの案内です。 応募はこちらから↓

コンテスト作品募集! 「めざせ!食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト
詳細は、右のQRコードを読み込んでください。



お米を収穫する季節となりました



田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9~10月は稲刈りの季節です。お米についてのお話を載せています。ぜひ読んでください。



なぜ、お米が日本人の主食になったの？

世界では、米や麦、いも類、トウモロコシ、バナナなどが主食として食べられています。それぞれの国の主食は、その土地で栽培するのに適した作物が長い間に定着してきたものです。日本は、比較的雨が少なく、夏に気温が高いという気候が米づくりに向いていることから、米が主食になっています。

腹持ちがよい

たくさん貯蔵でき、
長く貯蔵できるため、
いつでも食べられる

粉にする必要がなく
粒のまま食べられる

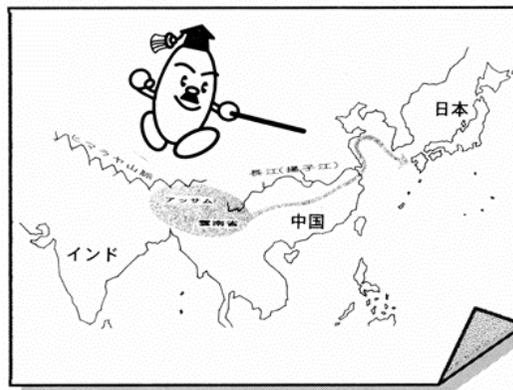
炭水化物やたんぱく質
を含み、栄養価が高い

価格が安く経済的



すぐれた
エネルギー源になる

どのようにして伝わったのでしょうか？



米づくりの起源には諸説ありますが、7000年くらい前にインドのアッサム地方・中国の雲南から始まったという説があります。日本には弥生時代前期に伝わってきたといわれ、北九州地方を中心に、200年くらいで東北地方まで広がっていきました。

~10月16日の給食より~ 鶏肉のきのこあんかけ レシピ



秋が旬、きのこたっぷり!

子どもからも大人からも大人気のから揚げに、旬のきのこあんをかけて、アレンジしています。

【材料 3~4人分】

- ・鶏肉…600g
- ・塩、こしょう…各少々
- ・片栗粉…大さじ7
- ・揚げ油…適量
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんじん…3cm分
- ・しめじ…1/4パック
- ・えのきたけ…1/4パック
- ・チンゲンサイ…1/3株
- ☆さとう…大さじ1/2
- ☆濃口醤油…大さじ1
- ☆顆粒中華風だし…小さじ1
- ・水…200mL
- ・片栗粉…大さじ1

【作り方】

(家庭用にレシピをアレンジしています)

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、チンゲンサイは2cmの幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。えのきたけは石づきをとり、半分に切る。
- ②鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ③②に片栗粉をつけ、180度くらいの油で揚げる。(火傷注意)
- ④深めのフライパン等に水を入れて沸騰させ、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。やわらかくなったら、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイを入れて☆の調味料を加える。(水が少なくなったら、水を足す)
- ⑤水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。③にかけて完成。



* 石鹸で手洗い、爪を短く切る。包丁や火の取り扱いに気を付けてケガをしないようにしてください。*