



# 食育便り

2019年10月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

## 食品ロスを考えよう！

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。例えば、残してしまった料理や、期限が過ぎて捨ててしまった食べ物は、食品ロスになります。日本では1年間に600万トンを超える量が発生しています。これは一人が毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年の5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



### 食品ロスを防ぐためにできること

家にある食材をチェックし、必要な分だけ買う



冷蔵庫などは整理整頓し、食材は使い切る



自分の食べ方を振り返り、残さずに食べる



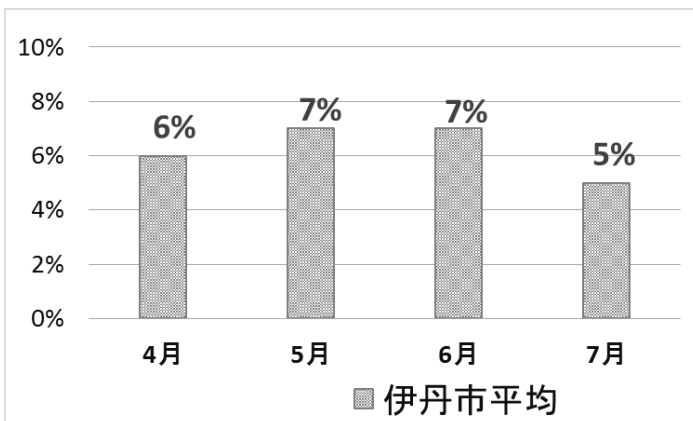
「もったいない」と「ありがとう」の気持ちを忘れずに



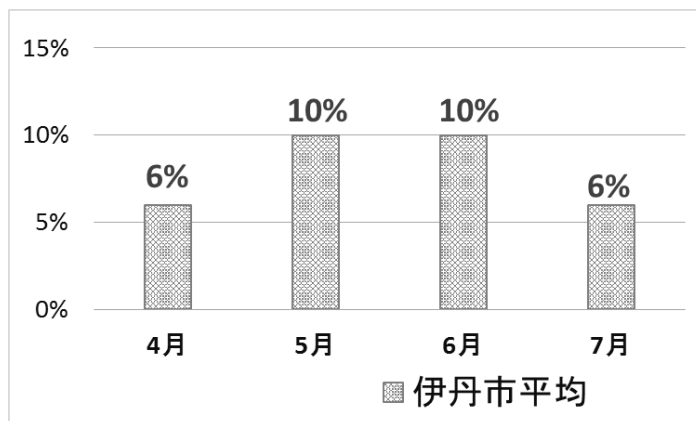
## 自分の学校の残食は？

下のグラフは、1学期のご飯と和え物の残食を示しています。自分の学校の残食はどうでしょうか？ 一口でも多く食べることで、少しずつ残食は減っていきます。一人ひとりが心がけて、少しでも残食が減るように努力しましょう。

ご飯の残食



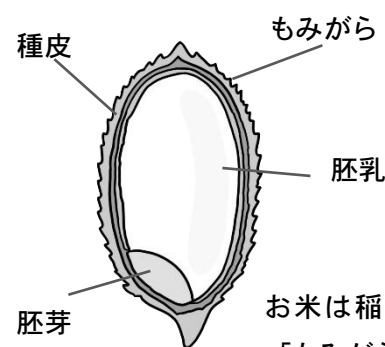
和え物の残食



## 新米がおいしい季節です！

お米は日本人の食事に欠かせない食べ物です。日本の気候はお米作りに適していて、弥生時代から全国的に作られてきました。「米」という字は「八十八」という文字から作られたと言われています。お米ができるまでに88回もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機械もあるので、米作りも早く楽にできるようになりました。それでも稲を育ててお米にするまでには、たくさん手間がかかります。大切に育てられたお米を大事に食べたいですね。

### お米はイネの種



お米は稲の種です。周りの「もみがら」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。

### お米の栄養

米 100g あたりの栄養素量  
(精白米・うるち)

炭水化物	たんぱく質
77.6 g	6.1 g
水分	脂質
14.9 g	0.9 g

お米の栄養の約7割は炭水化物ですが、たんぱく質も含み、脂質の割合は少ないのが特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

## 旬の果物を味わおう！



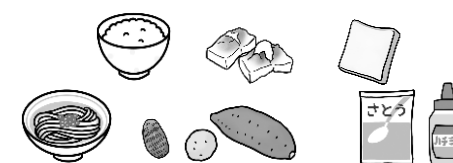
実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。現在は季節を問わず1年中食べられるものが増えていますが、果物は旬の時期にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。甘みのもとになる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発に働くためのエネルギー源にもなります。他にもポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病の予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

## おもにエネルギーになる食品を知ろう！

おもにエネルギーのもとになる食品を知り、それらに多く含まれる栄養素とそのおもな働きを理解しましょう。

おもな栄養素  
炭水化物（糖質）

おもな働き  
・熱や力のもと  
・脳のエネルギー



米、パン、めん類、いも類、砂糖など

おもな栄養素  
脂質

おもな働き  
・熱や力のもと  
・細胞膜の材料



油、バター、マヨネーズ、ドレッシングなど

栄養素には、いろんな種類があります。なかでも、炭水化物（糖質）や脂質は、元気に体を動かすための大切な栄養素です。しかし、取り過ぎは生活習慣病の原因になるので気をつけましょう。

