



# 食育だより

令和5年 10月発行  
毎月19日は食育の日  
石岡市立石岡小学校

あきば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

## おいしい新米の季節になりました

新米と表示されるものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。



### ★★★お米クイズ★★★


Q1 一粒のお米(種もみ)から何粒のお米ができるでしょう?



- 50~100粒
- 350~500粒
- 850~1000粒

TEL 009-098 350-5000

Q2 お茶わん一杯分に何粒のお米が入っているでしょう?



- 3200粒
- 1500粒
- 800粒

TEL 009-098 350-5000

米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

## 10月は

### 食品ロス削減月間

10月は食品ロス月間、10月30日は食品ロス削減の日です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。



調理や食べる時だけでなく、食品を買う時からできることがあります。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにしてみましょう。



## か買いすぎちゃだめ!



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使い切れず捨てることになってしまいます。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

## 10月の給食目標 「苦手なものも一口食べよう！」



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもあきらめず繰り返しチャレンジしてみましょう。



～保護者の方へ～  
ご家庭でも、苦手なものが出た時の励まし、食べることができた時の喜びの分かち合いを大切に、食事の時間を過ごしてみてください。