



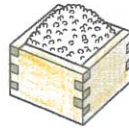
新米の季節です

地域や品種によって差はありますが、9月～10月は米の収穫時期です。新米は水分量が多く、つやがありやわらかくて粘りがあります。



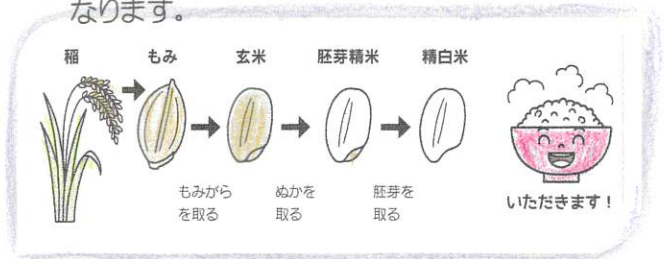
大切な主食「米」

私たちが、主食として食べている米は、日本の主要な農産物です。日本でおもに食べられているジャポニカ米は、粘り気があって炊くとふっくらとしたご飯になります。米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡泊でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ご飯を主食に、主菜、副菜、汁物をそろえると、バランスのとれた食事になります。



稲からごはんになるまで

田んぼで実った稲の一粒一粒が「もみ」です。もみからさまざまな部分を取り除くと、玄米、胚芽精米、精白米と変化していきます。これらを炊くと、いつも食べているご飯になります。



10月は食品ロス削減月間です。

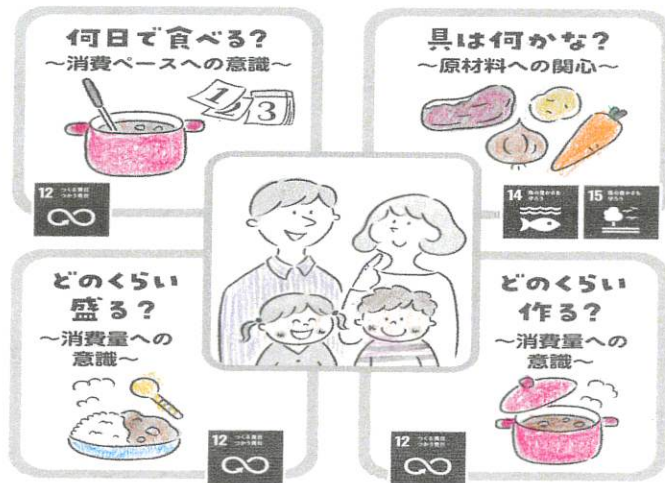
子どもの食習慣は、日々の食事を繰り返す中でできていきます。家庭での食事を大切にすることで、子ども自身の食事への思いや食習慣を育み、しぜんとSDGsへの意識にもつながっていきます。

カレーを例として紹介します。



国や地域などと同じく、各家庭にも、それぞれの「食文化」ともいえる食習慣があります。4人家族でどのくらいの量のカレーを作るかを考えると、たっぶり作って数日かけて食べる家庭や、その日に食べきるくらいの量を作る家庭もあるでしょう。普段食べているものは、その子の将来の食生活に直結します。

日々の食を楽しみながら、食への感謝や「もったいない」を意識した食生活を過ごすことは、それ自体が家庭で出来るSDGs。家庭での食習慣は、世代を超えて受け継がれる持続可能な取り組みといえます。



👁️10月10日は目の愛護デー

ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。レバー、卵黄、うなぎ、たらなどに含まれています。また、体内で必要に応じてビタミンAに変化する緑黄色野菜からもとることができます。

参考資料…楽しく食べようニュース・いただきます・ごちそうさま

