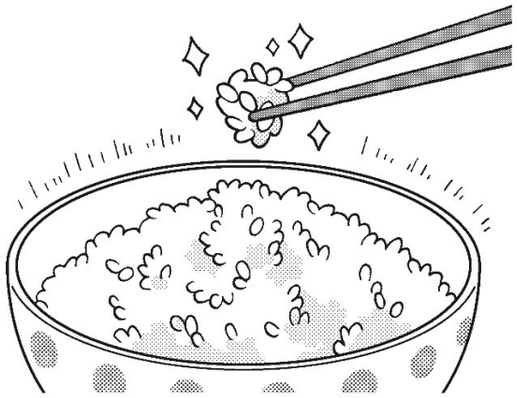
給食だより

令和８年度　１０月号
松戸市立松飛台第二小学校

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

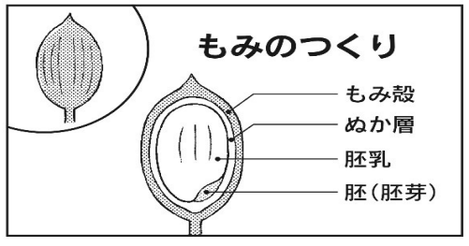


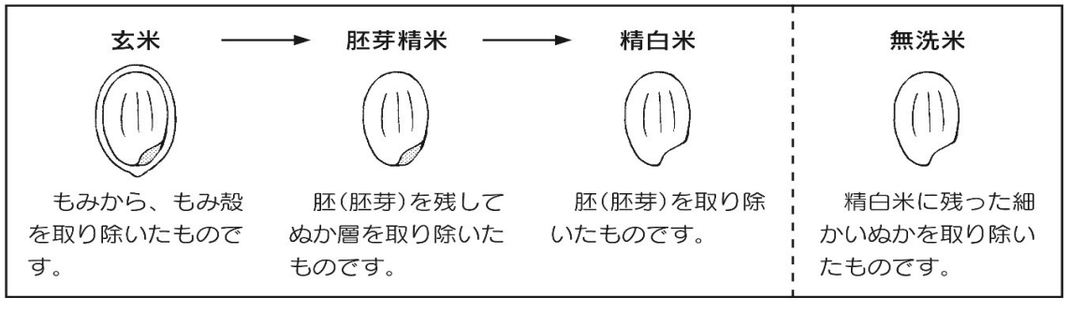
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では６月に新米が出回り始めます。

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。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。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。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。





10月16日は世界食料デー



世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



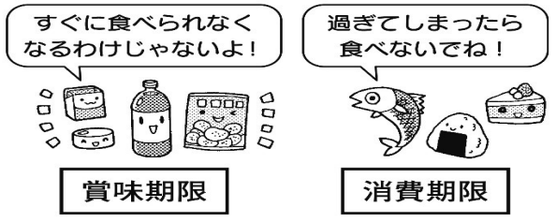
たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

～～賞味期限と消費期限を知ろう～～

賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。



秋の味覚　さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。

