



10月の目標
バランスよく食べて
健康な体

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしましょう。

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

よくかめているかな？

かむかむ
〇×クイズ！

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう？

くちなか
口の中にたくさん
いほう
入れる方がよくかめる

〇 ×

✕ ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

くちい
どんどん口に入れ、
かんでいく方がよい

〇 ×

✕ 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

じかんよゆう
時間に余裕をもって
たほう
食べる方がよい

〇 ×

○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなくても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



エスディーズSDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！



令和7年9月 主な使用食材

にんじん(青森) もやし(千葉) チンゲンサイ(埼玉) ねぎきゅうり(群馬) こまつな(群馬) れんこん(茨城) しめじ(長野) ほうれんそう(茨城) にんにく(青森) ごぼう(茨城) かぼちゃ(埼玉) じゃがいも(北海道) ピーマン(岩手) ぶどう(山梨) なし(千葉) えび(インドネシア) ちりめんじゃこ(岩手) ホキ(ニュージーランド) 鶏肉(岩手) 豚肉(群馬) 卵(青森) 牛乳(千葉)

10月のくだもの 10日(金) ぶどう  を予定しています。