

10月食育だより

令和7年10月
南砺市立井波中学校

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせないいろいろな食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

～ 栄養バランスを整えるために ～ 「和食の型」を覚えましょう！

みなさんは自分で買い物をして食事をしなくてはいけないうえに、どんなふうに食品を選んでいきますか？栄養素のバランスを考えて食事をするとき、気を付けたらよいのが「主食・主菜・副菜」をそろえることです。これは、昔から日本人が食べてきた食事のスタイルです。これに気を付けていれば、栄養のバランスが大きく崩れることはありません。

主食・・・ごはんやパンや麺類等、炭水化物を多く含むもの。

主菜・・・魚や肉や卵、大豆や大豆製品等のたんぱく質を多く含む食品を使った、メインとなる料理。

副菜・・・野菜を多く使った料理や汁物等。主菜と味付けや料理法を変えてそえるとよい。

組み合わせて「^{いちじゅうにさい}一汁二菜」、^{いちじゅうさんさい}「一汁三菜」にしてみましょう。

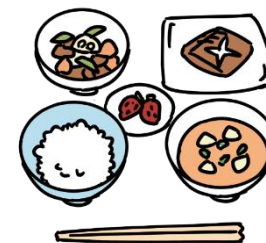
一汁二菜＝

主食＋汁物＋主菜＋副菜



一汁三菜＝

主食＋汁物＋主菜＋副菜2品



このように和食では「主食（ごはん）＋汁物」の組み合わせは欠かせないものです。そこに、主菜や副菜を加えていきます。この基本をおさえたうえで、野菜の量に気を付けながら「主食・具たくさん汁・主菜」にしたり、たんぱく質源となる食品をきちんと入れたうえで「主食・汁物・副菜・副菜」の変化形の献立にしたりしてもよいです。

給食の献立も、この形（主食・主菜・副菜）を意識してつくられています。そして、給食で実際に配られている量が、今のみなさんにちょうどよい「1食分の量」になっているはずです。

10月30日は「食品ロス削減の日」、10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスの量は、年間464万トン（2023年）で、一人当たりの食品ロス量は1年で約37kgです。これは、国民全員が毎日、おにぎり1個分の食品を捨て続けているのと同じことです。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響があります。一人一人ができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。



食品ロスを減らすためにみなさんができること

食べきれぬ量を作る・頼む

「買いすぎない」「作りすぎない」「食べ残さない」の3つの「ない」を心がけましょう。

買ってすぐに食べるなら「てまえどり」

買い物をするとき、すぐに使うなら棚の手前から商品を購入するようにしましょう。

期限表示を正しく理解する

賞味期限・・・品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと

消費期限・・・安全に食べられる期限のこと



いずれも、未開封の状態で保存方法に表示されている方法で保存した場合の期限です。開封後は、期限前であっても早めに消費しましょう。