



# 食育だより



令和6年度  
栄南小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。楽しい夏休みを過ごすことができましたか。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないで毎日を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるとともに、十分な睡眠や休養をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。



## 生活リズムを整えよう！



夏休み中に生活リズムをくずしてしまった人はいませんか。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き」「食事」「運動」が大切です。自分の生活習慣を見直して、生活リズムを整えましょう

### 《早寝・早起き》



一日の疲れをとるためにも、早く寝ましょう。早寝は、早起き・朝ごはんにつなげることが出来ます。そして、朝、目が覚めたら太陽の光をたっぷりあびましょう。眠っている脳と体を目覚めさせ、やる気を引き出してくれます。

### 《食事》



一日三食、決まった時間に食べるようにしましょう。そして、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をとるようにしましょう。とくに朝ごはんはゆっくり食べられるように、余裕をもって起きることが大切です。

### 《運動》



体をよく動かしましょう。スポーツばかりではなく、歩くことも十分な運動になります。適度な疲れは、よい睡眠にもつながります。



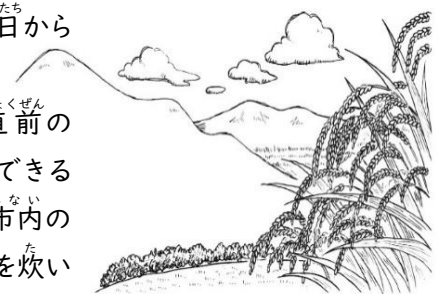
## 味わおう!弥富の新米



9月6日(金)は新米給食です

今年も新米の季節がやってきました。弥富市では、愛知県内で一番早い8月1日から新米の収穫がはじまりました。

弥富市は、昭和34年9月26日にこの地域を襲った伊勢湾台風により、収穫直前の米が大きな被害を受けた経験から、台風シーズンよりも早い時期に収穫できる「早場米」を育てています。今年度も、このとれたばかりの新米(こしひかり)を、市内の農家の方からいただきました。9月6日の給食のご飯は、この弥富市産の新米を炊いたものです。いつものお米との違いを感じながら、味わって食べてくださいね。



## 《重陽の節句》



9月9日は「重陽の節句」です。五節句の一つで、「菊の節句」ともいわれます。古来中国では、奇数は縁起のよい“陽”の数とされ、中でも一番大きな「9」が重なるこの日を「陽が重なる（重陽）」として、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝うそうです。

給食では、重陽の節句にちなんで、9月9日（月）に、菊の形のかまぼこを使った「菊のすまし汁」を出します。

## 《十五夜（今年は9月17日）》



旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいい、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。これは昔の暦では、7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。十五夜ときには、里いもをお供えすることが多いことから「いも名月」ともよばれています。

9月17日（火）は、十五夜にちなんだ食べ物を取り入れた「十五夜献立」です。何がでるのでしょうか？楽しみにしてください。

## に厚ん しよくりょうじきゅうりつ なんパーセント 日本の食料自給率は何 % ?

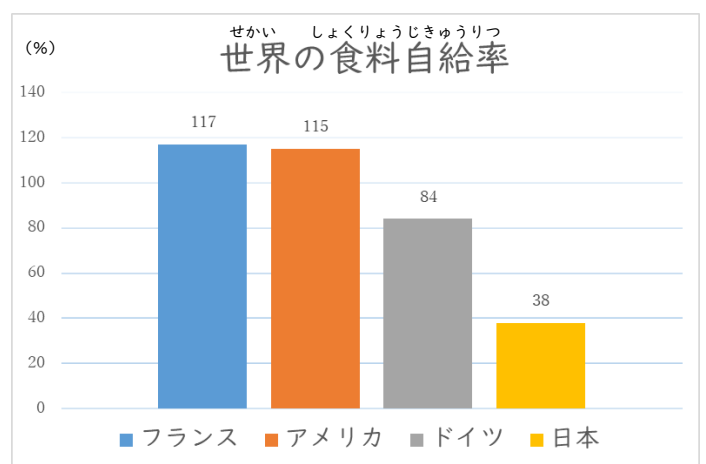
～食ではくくお

ゆたかな心～



食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。世界の食料自給率（カロリーベース）を見てみると、フランスは117%、アメリカは115%、ドイツは84%と高い水準になっていますが、日本はわずか38%です。これは先進国の中でも最低の水準です。（農林水産省「令和4年度食料需給表」出典。日本は2022年度、その他の国は2020年度の値。）

日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりしたとき、今まで通りの食事ができなくなってしまう可能性があります。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたりすることが、食料自給率の向上につながります。



5年生のみなさんは、社会科で食料生産や食料輸入について学習します。なぜ食料自給率が低くなってしまうのかを考え、私たちの食生活を守るためにできることをしていきましょう。