

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

# 食育つうしん

平成29年10月18日発行  
No.14  
大阪市立住吉第一中学校



秋は四季のうちで、暑くもなく寒くもなく、過ごしやすい季節です。朝夕の寒暖の差はあるものの、何事にも打ち込みやすい季節です。ですから、「〇〇の秋」といわれることが多いですね。

「天高く馬肥ゆる秋」という故事があります。秋は空気も澄んでいて、空が高く感じられ、馬も肥えるような収穫の季節でもあるという意味です。「食欲の秋」もあります。食べ過ぎにご用心。

▲住一の柿です。よく色づいておいしそうだなあと近づいてみると、もう鳥がつっていました。

## 10月はごみ減量強化月間です

みなさんは、食べたいものを食べたいだけ食べられることが、当たり前だと思っていませんか？

例えば、毎日のお弁当に好きな肉類はたっぷり、野菜はちょっとぴり？栄養のバランスはいいですか？デリバリー給食は、好き嫌いして必要な栄養分をごみにしていませんか？

### 食べものの もったいない話

食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

★世界の食料の1／3にあたる約13億トンが毎年捨てられています。先進国は消費に近い段階で多く捨てられています。

★世界の栄養不足人口は約8億人（9人に1人）。その6割はアジア。栄養不良により、発展途上国で5歳になる前に命を落とす子どもの数は年間500万人。

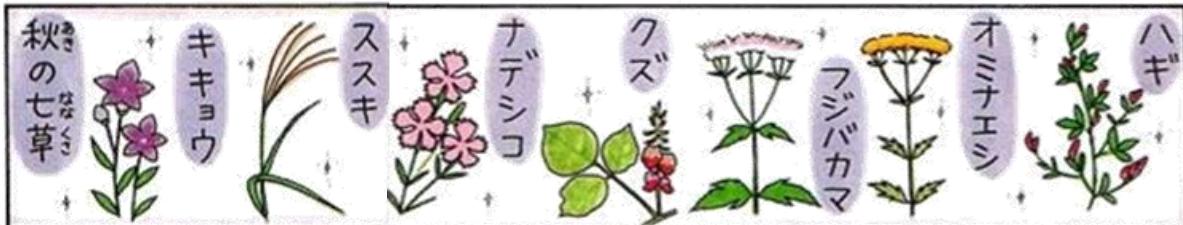
★食べものを捨てることは、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重な資源も無駄になります。

★日本でまだ食べられるのに捨てられる食品ロスは年間621万トン！（世界全体の食料援助量の約2倍）

★内訳は、家庭から282万トン、メーカー・スーパー・レストラン等の企業から339万トン！

★日本は食料の6割を海外に依存し、世界の食料市場で他国の食料アクセスに影響を与える立場。

## 「秋の七草」と「春の七草」その違いは？

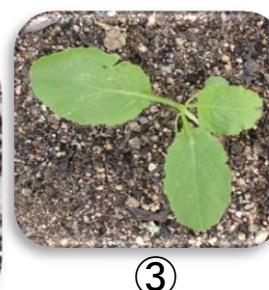


「秋の七草」を知っていますか？「ききょう、すすき、なでしこ、くず、ふじばかま、おみなえし、はぎ」です。秋を代表する草花です。これらは食べられませんが、見て楽しめます。

一方、「春の七草」は「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。正月七日には、それらの若芽を入れた「七草粥」を食べる風習があります。無病息災を願ったり、おせち料理で弱った胃腸をいたわったりする役割がありました。



これは、「間引き」と「土寄せ」をしているところです。種をまいて発芽したら、十分観察をして、元気に成長する苗を残します。そのあと、細い茎が折れないように注意して、土を寄せて安定させます。間引いたものを「間引き菜」といい、おいしく食べることができます。（10月6日）



観察すると、本葉の形が全く違うのがわかります。さて、①～③は「にんじん」「天王寺蕪（かぶら）」「田辺大根」のうちのどれでしょう。



文化祭で2年生が演じた「原点」～東日本大震災～は、私たちにいろいろなことを考えさせてくれましたね。

東北地方は日本人の食料を支える大切なところです。同じように、食料を輸入している国に同じような自然災害が起きたら…

中学生のみなさんには、よりよく生きるためのすべてをしっかり考えてほしいと思います。