



令和7年10月 何北中学校

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、体調をくずしやすい時期です。健康管理に気をつけましょう。また、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、充実した秋にしていしましょう。



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118.3 kgをピークに2022(令和4)年度は50.9 kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響をおよぼしています。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。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べものに多くふくまれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてもご飯には次のような良さがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい！



粉ではなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分ゼロ！



パンやめんと違い食塩を使わず炊くことができます。

●量が調整しやすい！



食べる量をよそう時に調整することができる。



うまく育てると、1粒のもみからおおよそ500粒ものお米ができます。
(お茶わん1杯で約3000粒です。)



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べきかを考えてみませんか。



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!



つか 目が疲れたと感じたら…



長時間、ゲームをしたり、勉強をしていると、目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き、目の疲労が起こります。目が疲れたと感じたときは、まず目を休めましょう。近くのものから目を離して遠くを見たり、キョロキョロすることで目の筋肉の緊張がほぐれます。眼球に当たらないように注意しながら目の周りをマッサージするのもいいですね。蒸しタオルで目の周りを温めるのもよいでしょう。食事でのった栄養を末梢の毛細血管まで届けることが大切です。

つか 目の疲れを食事で和らげる



目の疲れを食事で和らげるためには、目の健康に不可欠な網膜色素(ロドプシン)を構成するビタミンAの豊富な食品や、全身の血行をよくするビタミンEを含む植物油、種類類がおすすめです。さらに、目の充血を防ぎ、ビタミンEのはたらきを最大限に引き出すビタミンCの豊富な食品を積極的にとり入れましょう。ビタミンAは、もともと油との相性がよいため、ビタミンEの多い植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり、一石二鳥です。また、落花生やアーモンドなどは、常備しておいて小腹が空いたときに、おやつに食べるようにすると手軽にとれて便利です。目によいとされている食べ物に、ブルーベリーがあります。ブルーベリーの、濃い青紫は、アントシアニンと言う色素で目に良いと言われています。

どれか1つということではなく、さまざまな成分が目の健康に役立っています。好き嫌いせず、さまざまな食べ物をバランスよくとることがとても大切です。

ビタミンA



ビタミンE



ビタミンC

