



令和8年10月 何北中学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

新米の季節になりました

毎年10月から11月にかけて、その年にとれたお米の「新米」が出回ります。新鮮で水分も多いため、ツヤツヤとしたご飯に炊きあがります。色も透明感があり、香りもよく粘りも多いのが特長です。日頃主食として食べているご飯ですが、新米で炊いたご飯は今しか味わえない贅沢な味わいです。いつものお米との違いを感じてみてくださいね。



ごはんのよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。





10月は「食品ロス削減月間」です!



—10月30日は「食品ロス削減の日」—

どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?

これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組みたらよいのでしょうか?

- 食べきれ的分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。



10月10日は、目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。目の健康にはまず主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事が大切です。そのうえで、目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。「目のビタミン」といわれるカロテンは、緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多くふくまれます。またビタミンB1やビタミンB2も目によいビタミンといわれています。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食べましょう。

目が疲れたと感じたら...



目が疲れたと感じたときは、まず目を休めてください。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。また、同じ姿勢で体を支えることによって、首や肩、背中、腰などの筋肉が疲労して、肩こりや頭痛の要因になることがあります。ときどき首を伸ばしたり、肩や腰を軽く回したり、ストレッチをして血流をよくしていきましょう。食事でとった栄養を末梢の毛細血管まで届けることが大切です。

