

## 母は日々、奮闘中



我が家の子供たちは、野菜が嫌いです。「自分たちで育てれば食べることができるかな?」と思い、去年はほうれん草、今年はミニトマトを育てました。ミニトマトは、なかなかの出来でとても甘い。「これなら食べてくれるかも!」とドキドキ…。でも残念なことに、収穫こそ楽しそうにしたものの、臭くなるからと手にはビニール手袋をし、一口も食べてはくれませんでした。

ミニトマトをお家では全く食べなかった息子ですが、小学校に入ってから頑張っているようで。好き嫌いは、大きくなるにつれて段々と解消されていくのかなと思っています。

あまりにも「食べなさい。」と言うと子供も嫌な気持ちになると思いますし、何より美味しく、楽しく食べてほしいと思っています。どうしたら食べてくれるのか、母は日々、奮闘中なのです。



南相馬市内  
幼稚園保護者代表  
星 美貴 さん

こめにほんじんしよく  
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人あたりの年間消費量は1962年（昭和37）年度の118.3kgをピークに2022（令和4）年度は50.9kg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及ぼしています。新米が出回ってきました。お米の大切さやよさを改めて見直してみましょう。

しゅしよくはん  
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。主食となる食べ物に多く含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となり、子供たちにとって体を成長させるために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

## ●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!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

## ●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

## ●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



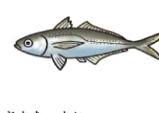
南相馬市では、月曜日、火曜日、木曜日に米飯を主食とした献立を提供しています。お米は、南相馬市産コシヒカリです。一粒一粒無駄にしないように大切に食べてくださいね。

# 給食は和食が多い!?～「まごポイント」を数えてみよう～

今、世界から熱い視線を集めている「和食」。給食でも数多く登場します。子どもたちに和食を具体的に分かってもらうための取り組みの1つに『まごポイント』があります。ポイントを数えるうちに、子どもたちは『まごポイント』が多いのは和食の献立の日であることに気付きます。このようにして学校では、ご飯を主食に、魚、野菜、海そう、いも、豆などの食材を提供し、和食のよさを子どもたちに伝えていきたいと考えています。

## 「まごポイント」とは？

下の7つの食品群の頭文字をつなげた『まごわ(は)やさしい』を覚えてもらい、7つの食材が献立の中にくつあるか数えます。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスも整いやすい食事になります。

| ま                                                                                               | ご                                                                                                           | わ(は)                                                                                                         | や                                                                                                 | さ                                                                                                                      | し                                                                                                               | い                                                                                                  | 合計         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/>                                                                        | <input type="checkbox"/>                                                                                    | <input type="checkbox"/>                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                               | <input type="checkbox"/>                                                                                        | <input type="checkbox"/>                                                                           |            |
| <br>まめるい<br>豆類 | <br>ごまなどの<br>しゅじつるい<br>種実類 | <br>わかめなどの<br>かいそうるい<br>海藻類 | <br>やさいるい<br>野菜類 | <br>さかな かい<br>魚や貝などの<br>ぎょかいるい<br>魚介類 | <br>しいたけなど<br>のきのこるい<br>きのこ類 | <br>いもるい<br>いも類 | /7<br>ポイント |

## 実際に「まごポイント」を数えてみよう！



10月16日提供の献立をもとに、上の表を使って実際に「まごポイント」を数えてみましょう。

### 【使用している食材】

- ごはん————お米
- 牛乳————牛乳
- さばのごま衣焼き—さば、ごま
- 切り昆布の炒め煮—切り昆布、にんじん、ごぼう、いんげん、豚肉、こんにゃく、さつまあげ
- トマトとなめこの  
さっぱりみそ汁—トマト、なめこ、じゃがいも、鶏卵、こねぎ、みそ

## 10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー」です。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、全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。



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、日本では1年間で464万トンもの食品ロスが発生しています。自分たちが食べ物を無駄にしないためにどうするべきか考えてみましょう。

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！



### 給食で使用している食材の生産地（10/3～10/10使用食材）

| 食材名  | 生産地     | 食材名  | 生産地     | 食材名 | 生産地 |
|------|---------|------|---------|-----|-----|
| にんじん | 北海道     | 水菜   | 茨城県     | 玉ねぎ | 北海道 |
| きゅうり | 南相馬市    | キャベツ | 群馬県     | ごぼう | 青森県 |
| レタス  | 長野県・岩手県 | 鶏卵   | 青森県・秋田県 | ねぎ  | 茨城県 |