

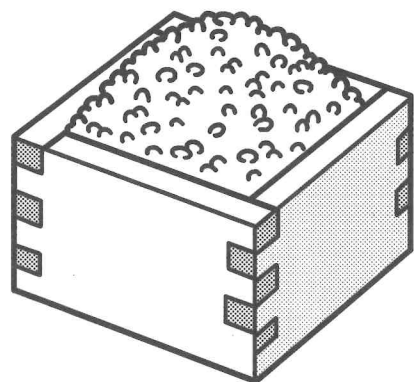
# たのしくたべようニュース

## 新米の季節です

地域や品種によって差はありますが、9~10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります。



## 大切な主食「米」

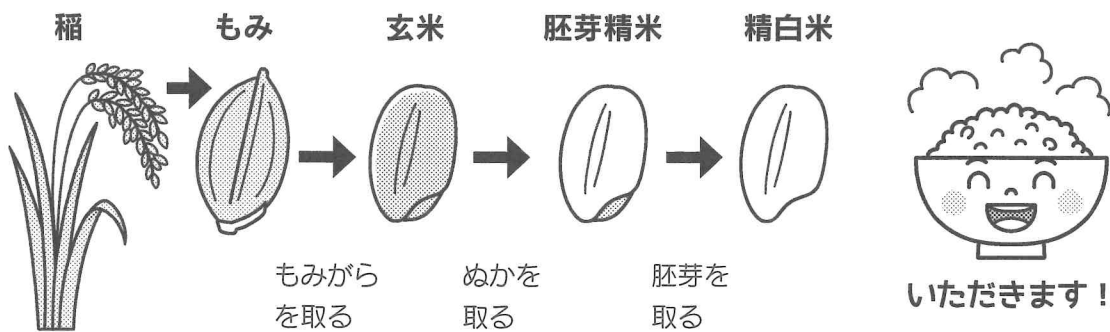


わたしたちが、主食として食べている米は、日本の主要な農作物です。日本でもに食べられているジャポニカ米は、粘り気があって炊くとふっくらとしたごはんになります。

米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ごはんを主食に、主菜、副菜、汁物をそろえると、バランスのとれた食事になります。

## 稲からごはんになるまで

田んぼで実った稲のひと粒ひと粒が「もみ」です。もみからさまざまな部分を取り除くと、玄米、胚芽精米、精白米と変化していきます。これらを炊くと、いつも食べているごはんになります。



## 食品ロスを減らすために 家庭でできること

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの約半数は家庭から出ているので、毎日の生活の中で工夫をすると、減らすことができます。

### 買い過ぎない

家にある食品や家族の予定などを考えて、必要な分だけを買きましょう。

### つくり過ぎない

家族の体調や予定などを考えて、つくり過ぎないようにします。

### 食べ残さない

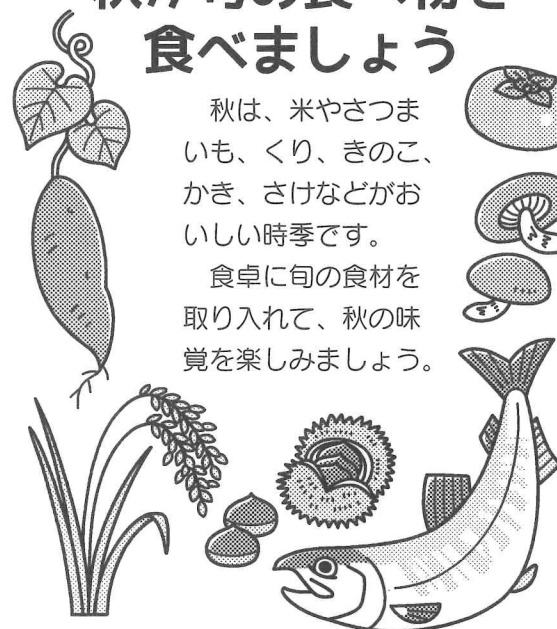
つくった料理は、残さずに、おいしく食べ切ることが大切です。



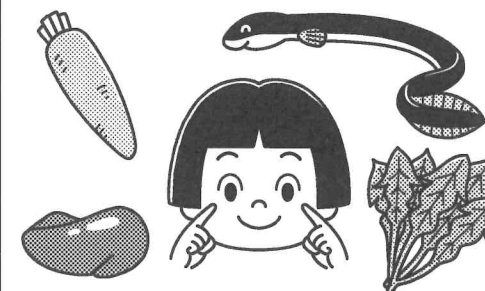
## 秋が旬の食べ物を 食べましょう

秋は、米やさつまいも、くり、きのこ、かき、さけなどがおいしい時季です。

食卓に旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。



## 10月10日は目の愛護デー



ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。レバー、卵黄、うなぎ、たらなどによく含まれています。また、体内で必要に応じてビタミンAに変化する緑黄色野菜からもとることができます。

参考文献 『新しい家庭 5・6』 浜島京子 岡陽子ほか44名著 東京書籍刊ほか