



# 食育だより



2026年10月

## 新米の季節です

新米とは、その年に収穫されたばかりのお米のことを言います。秋に収穫されて、精米・包装されたお米が新米として店頭にあります。新米の最大の特徴は、水分量の多さと新鮮な香りです。収穫から間もないため、お米にたっぷりと水分が含まれており、炊きあがりにはふっくら、もちりとした食感が楽しめます。

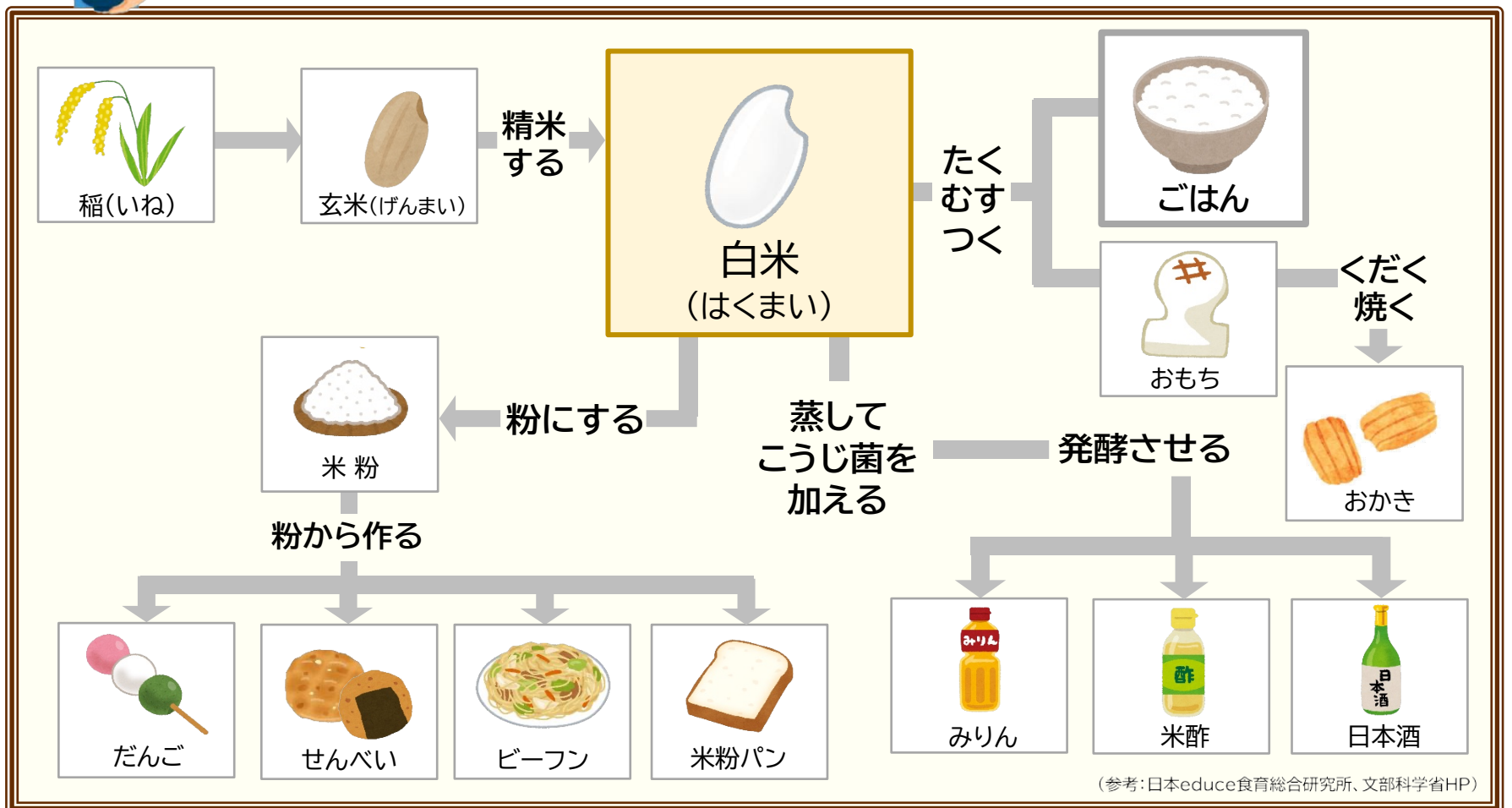
(HP:クラシル)



## お米のだいへんしん



お米は、体を動かすエネルギー源となる「炭水化物」を多く含む食品で、日本の食文化において「主食」として親しまれています。また「主食」として食べるだけでなく、さまざまな食品に姿を変えて、おいしい食べものに大変身します。お米からどんな食品が作られているかな？



(参考: 日本educe食育総合研究所、文部科学省HP)



## 「食品ロス」を減らしましょう



食べられずに捨てられて、ムダになってしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。日本全体では年間461万トン(令和6年度)、1人あたり毎日おにぎり約1個分のご飯を捨てていることになります。「もったいない!」という気持ちを大切にして、「食品ロス」を減らしましょう!

(参考: 環境省HP)

## 食品ロスを減らすために…

### ポイント1

食べきれ的分だけとりわけて残さず食べましょう



### ポイント2

使いきれ的分だけ買いましょう

### ポイント3

冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう

