食育だより

令和８年
10月号

（毎月19日は食育の日）

埼玉県立狭山特別支援学校

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。さらに近年の米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。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

●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。

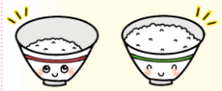
●腹持ちがよい!

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。

よくかめているかな?

かむかむ ○×クイズ!

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう?

口の中にたくさん入れる方がよくかめる

× ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

どんどん口に入れ、かんでいく方がよい

× 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

時間に余裕をもって食べる方がよい

○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなっても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、できれば1週間分くらいの備蓄を!

出典：食育フォーラム（健学社）