

# 食育便り

## 10月

平成24年10月 3日  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長 土上 智子  
栄養士 加藤 裕子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この季節は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、かき、りんごなどおいしい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。

御家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみください。

### 「よくかんで食べると太りにくい」

「よくかんで食べなさい」ということは昔から言われてきたことですがよくかんで食べると、唾液を始めそのほかの消化液の分泌を高め、そしゃくの効果もあって、消化・吸収率が高まり、胃腸の負担も軽くてすみます。

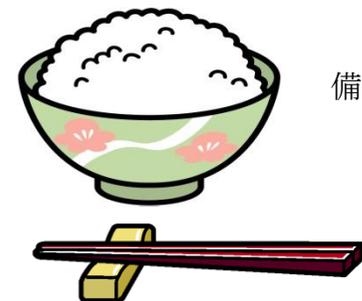
一方、よくかんで食べるとエネルギー代謝が進み、食後のエネルギー消費量も増えるので太りにくくなります。

また、食事をはじめて20～30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よくかんで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。

### 朝食抜きにしないために

食事づくりは手早く

朝は忙しくて、食事づくりにあまり時間をかけられません。そこで、前夜のうちに下ごしらえをして、電子レンジやオーブントースターを使って手早くできる献立にします。ただし、主食、主菜、副菜の3つをそろえて、栄養バランスをとることが大切です



今月は、政府から提供された備蓄米を給食で出しています。備蓄米制度についての説明文をお子様と御一緒にお読みください。



お米がとれる量は、その年の天候に大きく左右されることがあります。不作の時でも国民の皆さんがいつでも安心してお米が食べられるように、お米の備蓄制度があります。

#### ■お米の備蓄運営のしくみ■

平成3年度から棚上備蓄方式に移行しました。適正備蓄水準は100万トン程度(6月末)として、国内産米を一定期間(5年間程度)備蓄します。不作によりお米が不足するときには、備蓄米を放出し、消費者への安定供給が図られます。放出を要する不足時以外は、備蓄後に飼料用等の非主食用として販売します。

#### ■低温保管されています■

備蓄米は玄米のまま大切に低温保管されています。玄米は生きているため、常温で保管すると呼吸が活発になり、お米の温度も上がって変質してしまいます。そこで、備蓄米を保管している倉庫の中は、常に15℃以下に保ち、湿度も一定に維持しています。

#### ■低温保管のメリット■

- ◆ 新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- ◆ 栄養分の損失を防ぎます。
- ◆ 脂質の酸化を抑えます。
- ◆ カビ等の微生物の繁殖や害虫の発生を防ぎます。
- ◆ お米の保管上の安全性が確保できます。

#### — 政府備蓄米の無償交付等 —

児童・生徒の皆さんに「お米の備蓄制度」、「ごはん食の重要性」を理解していただくために、学校給食等に使用するお米の一部に対し、政府備蓄米を無償又は有償で交付しています。

※交付する政府備蓄米は、直近の年度米です。

なお、現在は備蓄米を「たくわえくん」としてお米屋さん、スーパーなどでは販売していません。

関東農政局 東京農政事務所 農政推進グループ 消費拡大担当  
〒100-0004 東京都千代田区大手町1-3-3 大手町合同庁舎第3号館5階  
電話03-3214-7312 ファックス03-3214-1649

食べて  
応援しよう！  
被災地を応援