



朝晩の気温が下がり、秋の足音がだんだんと聞こえてきました。「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」など秋には様々な楽しみ方がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？秋を満喫するためにも、体調管理に努めましょう！

「食」の世界はこんなに広い！～各教科との関連①～

私たちの身近にある「食」ですが、その世界は思っている以上に広い！？一見関連のないように見える教科にも、食の世界が広がっています。数回にわたって各教科と関連した食の情報を紹介したいと思います。

理科

2学年：「消化と吸収」
p.130～

学ぶこと

- ・栄養素は消化液(消化酵素)の働きで分解される。
- ・吸収できないものは、そのまま体外へ排出される。

口から入った栄養素のうち、吸収されて体内に入る割合を「吸収率」といいます。栄養素はもちろん、食品によっても吸収率は異なります。

食べたのに吸収されないのは、もったいない！！

栄養素別吸収率の例

たんぱく質：70～90%

カルシウム：20～40%

鉄：2～20%

吸収率アップ！

毎食こまめに食べる。
ビタミンB6と一緒に！

吸収率の高いのは牛乳！
ビタミンDと一緒に！

ビタミンCと一緒に！

「しっかり噛むこと」、「同じ時間に食べること」が基本です。

家庭科

1学年：「食品の選択と購入」
p.44～

学ぶこと

- ・目的や栄養、価格などを考えて食品を選択する。
- ・すべての食品に食品表示が義務づけられている。

食品のさまざまなマーク、知っていますか？

【特定保健用食品マーク】
健康の保持増進に役立つ特定の効果があると科学的に証明されている食品。



【公正マーク(飲用乳)】
審査会で適切な食品表示と認められた食品。安全性や公平性が認められています。



【MSC 認証】
持続可能で、環境に配慮した漁業で獲られた水産物の証。



【エコマーク】
「生産」から「廃棄」までを通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品。



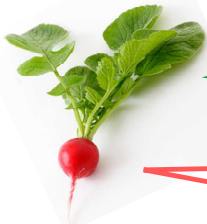
他にもたくさんのマークを探してみましょう。

技術科

2学年：「生物育成の技術」
p.88～

学ぶこと

- ・育成環境の調節、成長の管理、特徴の改良などの技術があり、これらによって食卓が支えられている。



葉には、ビタミンAのもとになるβ-カロテンが含まれています。脂質と一緒にだと吸収率アップ！

よく食べるこの部分は「根」！
ビタミンCが多いので、生かスープでまろごと食べるのが◎

はつかだいこんのトマトスープ

(2人分)

はつかだいこん(1cm角) 50g
ベーコン(1cm幅) 50g
ミックスピーンズ(水煮) 80g
ブロッコリー 60g
トマト缶 100g
ケチャップ 大さじ1
顆粒コンソメ 小さじ1/2

【作り方】

- ①鍋でベーコンを炒める。
- ②はつかだいこん、ミックスピーンズ、ブロッコリーと水300mlを加えて中火にかける。
- ③具材に火が通ったら、トマト缶とケチャップ、コンソメを加える。
- ④塩こしょうで味を調える。

国語科

3学年：「相手や目的に応じて伝える」
p.254～

学ぶこと

- ・相手や目的を把握して、適切な話題を選択したり内容の整理を行ったりする。

「おいしい」を感じる言葉。

商品の包装やCMには、おいしさを伝える魅力的な言葉が使われています。商品のコンセプトや宣伝する言葉も相手や伝えたいことによって選んでいる...？

食べ物の味に関する表現ランキング (好ましいと思う表現は、なんですか?)


- 【男性】
- ①キレのある
 - ②脂ののった
 - ③こってり

- 【女性】
- ①クリーミー
 - ②ミルクィな
 - ③フルーティ

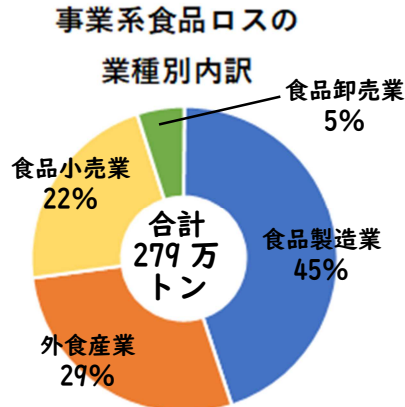
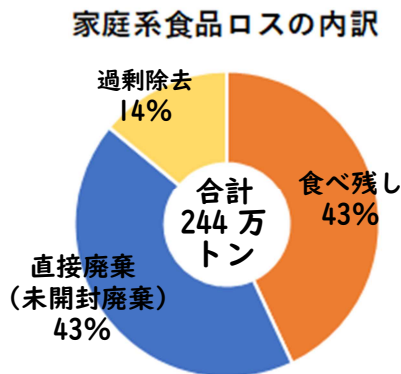
参考：シズルワード調査(2021)
株式会社ビー・エム・エフティ

このランキングの順位は年齢によっても異なっています。みなさんは、どのような言葉で「おいしそう」と感じますか？

日本の食料問題を見る、考える。～食品ロス編～

見る 

日本の食品ロスは、1年間で 523 万トン(令和 3 年度推計値)



523 万トンは、2020 年における世界の食料援助量(約 420 万トン)の 1.2 倍に相当します。日本は食料自給率が低く(令和 4 年度カロリーベースで 38%)、海外からの輸入に頼っている一方で、多くの食品を廃棄しています。

考える 

「24億」何の数字??

約 **24 億** 人

世界人口の約 29.6% を占める人(約 24 億人)が、食料への安定したアクセスがなく、中等度または重度の食料不安に陥っています。このうち、約 9 億人が「飢餓」(1 日以上食料なしで過ごしたことがある)を経験する深刻な食料不安に直面しています。この現状をどう思いますか?

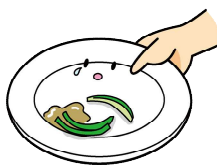
参考:「世界の食料安全保障と栄養の現状(SOFI)報告書」

日本の食品ロス削減目標は、2023 年度に 489 万トンです!

自分たちにできることは何だろう?

例えば...

- 食べ残しをしない。
- 期限表示を正しく理解する。
- 皮のむきすぎに気をつける。
- 必要な分だけ購入する・注文する。 など



事業者ではこんな取組が!

- 賞味期限の延長
…製造技術や容器包装の工夫などによって、食品を長持ちさせる。
- 季節商品の予約や商品の売り切り
…製造量を調整したり、値引きをして売れ残らないようにする。

 ★ **「食の目安箱」を設置しました!** ★ 

Google Classroom 内の潮来一中 PC 室に、「食の目安箱」(Google Forms)を設置しました。食育だよりや食育コーナー、給食時の放送等でみなさんの質問に回答します。匿名での質問や相談もできるので、いつでも気軽に活用してください!

【募集内容】

- ① 栄養(食べ物)食生活に関する質問
- ② 給食についての質問・意見
- ③ 個人的な質問・相談
- ④ その他

こちらの QR コードからも開けます!

