

9月が始まりました。残暑厳しく秋を感じるにはまだ早い時期です。今月は十五夜や敬老の日、お彼岸など、日本の文化を大切にし、楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で食卓を彩りましょう！今年の十五夜は9月10日です。幼児クラスは、感染対策をしっかりと取りながら、お供えのお月見団子を作りたいと思います。



【米パワーで健康に～米が主食であることの大切さ～】

秋は新米の季節です。幼児クラスは米の栽培をしています。8月には、稲から稲穂が出て小さな白い花が咲いていました。収穫を楽しみに観察してくれています。

日本の主食である米には、人間にとって一番必要な炭水化物が多く含まれ、脂質は少なく、魚・豆類・根菜類などとの相性も良いです。そのため「米が主食」で主菜に副菜、汁物の組み合わせの食事は、栄養のバランスがとてとりやすいです。また米は粒のまま食べる粒食です。パンや麺に加工して食べる粉食の小麦に比べ、デンプンがゆっくり消化されるので腹持ちが良く、糖の代謝に与える影響に差があります。米を食べた時の方が、糖質をエネルギーに変えるホルモン（インシュリン）の分泌に持続性があり、糖質がエネルギーとして分解され脂肪組織に蓄積されず太りにくいのです。この米を主食とした日本型の食生活こそが日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のあり方です。

日本人がお米をおいしく感じるのは、子どものころから繰り返し食べることで、その味を脳が記憶し、おいしさの基準にしているからです。

野のはな保育園でも米が主食の献立づくりに取り組んでいます。お米は、千葉県産減農薬栽培のこしひかりを使用し、白米と5分づきを混ぜています。これから、ごはんが美味しい季節になります。ご家庭でも一日に一食は、米が主食の食事が取れるとよいのではないのでしょうか。

【ごはんでSDGsに取り組もう！】

私たち日本人は、お米を食べることで国連が掲げるSDGs（持続可能な開発目標）に取り組むことができます。

※SDGsとは国連が掲げる（Sustainable Development Goals）持続可能な目標の事です。政府、国連をはじめ、企業や自治体、個人が垣根を超えて参加し、より良い未来をつくるために2030年までに取り組む17の目標を決めました。



①お米を食べて、世界の飢餓を減らそう

現在、世界の人口のうち8億人が栄養不足です。また、日本の食料自給率は、2021年38%と他の先進国と比べても低い水準にあります。日本の輸入量の増大は、世界の食料価格の高騰や途上国の食料不足を招く恐れがあります。自給率100%の米中心の食事をする事で穀物の輸入を減らし、日本の食料自給率が上がれば、食べ物に困っている人々にも食料が行き渡るようになるかもしれません。



②地産地消のお米を食べてCO₂を減らそう

食料の輸送で発生する二酸化炭素（CO₂）が問題になっています。国内で穫れた米を消費することで、穀物の輸入と比べて発生するCO₂の排出が少なく地球環境への負荷が低いです。



③水田を維持して、陸と海の豊かさを守ろう

水田を中心とした灌漑は水を無駄なく循環させるため、水環境の保全にも役立っています。田んぼは小動物のすみかであり、生物多様性の維持に欠かせません。水は土の層を通過することでろ過されきれいな水として下流や海へ流れていきます。陸地が豊かな事が、海の豊かさにもつながります。



④日本のエコ文化を守ろう

お米は昔から日本人の暮らしに深く関わっています。稲を収穫した後の稲やわらは飼料や素材として、糠は加工食品として様々な用途に活用されています。



⑤日本型の食生活で健康な体をつくろう

ごはんは健康な体づくりに必要な栄養素が含まれ、肥満になりにくいという利点があります。また、ごはんを主食にする事で栄養バランスの良い日本型のメニューが作りやすくなります。

（公益財団法人 米穀安定供給確保支援機構 ごはんでSDGsに取り組もう！より）