

# 10月 食育便り

## 秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。また、秋は「食欲の秋」と言われるように様々な作物の収穫の時期です。お月見も「秋の収穫を祝い、感謝する」という一面があります。ちょうど十五夜の時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

### 十五夜の行事食



**月見団子**

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

**きぬかつぎ**

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



世界食料デーとは国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。世界の一人ひとりが協力しあい、最も重要な基本的権利である「食料への権利」のもと、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。毎年、世界食料デーの前後には、食料問題に関する国際的な政策を話し合う「世界食料安全保障委員会(CFS)」が開催されるほか、世界各地でイベントが実施されます。

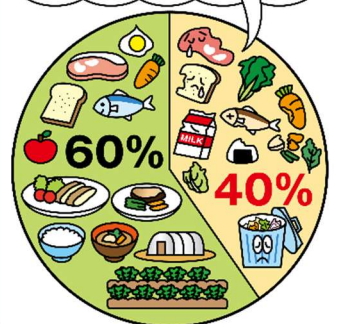
さて、近年まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。世界中で飢餓に苦しむ人々への食料支援は年間370万トン(2023年)※1です。その一方で日本の食品ロスの量は、支援量を上回る年間464万トン(2023年度)※2にのぼります。これは、日本人1人当たり、お茶碗1杯分(約102g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

日本の食料自給率(カロリーベース)は38%で、食料の多くを海外からの輸入に頼っています。また、世界の食料廃棄量は年間約13億トンで、人の消費のために生産された食料の40%を捨てているという試算もあります。このように、食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てている現実があります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」でもあります。自分にできることから取り組んでみませんか。

※1: 国連WFPによる食料支援 ※2: 農林水産省及び環境省「令和5年度推計」



世界で作られた食べ物の40%が捨てられている



### 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考: 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)