



食育だより

平成29年度 11月号
一関市西部学校給食センター

秋は実りの季節。旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。給食でも14日からごはんが新米になりました。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月24日 和食の日



和食の良さを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」の日です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中からホットな注目を集めています。

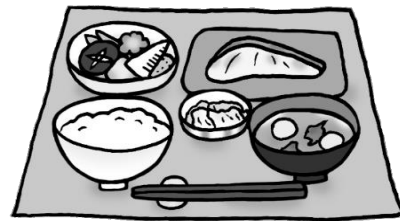
和食の4つの特徴

多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



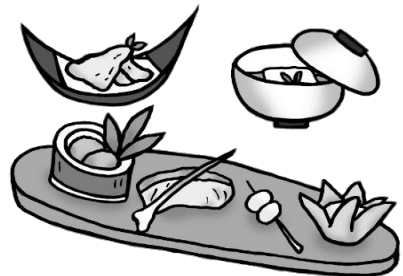
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役だっています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただけます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

【和食給食応援団】

料理人「御料理寺沢」寺沢勇人さん

地元の旬の食材を使って、「御料理寺沢」の料理人、寺沢勇人さんが考案した献立です。今年の夏に岩手県内の学校給食に関わる栄養士が参加し、実習しました。

彩りや「だし」を工夫して、目でも舌でもおいしく食べてもらえるように考えてくださいました。また、「だし」のうまみで減塩もできる献立になっています。

「和食」の献立は、苦手になっている子どもも多いので、少しでも私たちの思いが伝わるといいなと思っています。

和食給食応援団とは？

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、2014年3月に日本の若手旗手が農林水産省から認定を受け結成された団体です。北海道から沖縄まで約54名の和食料理人が参加しています。

次世代に「和食」という食文化を受け継ぐことが、「和食給食応援団」の思いです。

「日本人の伝統的な食文化」のすばらしさを子どもたちと共有していきたいと活動しています。

今年の献立は・・・

11月24日に実施しました。

【小松菜ときのこの土佐酢和え】

野菜ときのこにかつお節と菊の花を加え、土佐酢で味つけた和え物です。「土佐酢」というのは、三杯酢にかつおのだしを加えたものです。かつおで有名な「土佐」から「土佐酢」と呼ばれるようになりました。

【さんまの利休焼き】

県産のさんまにみりんとうま塩と練りごまで味付けし、さらにごまを振って香ばしく焼きました。茶人の千利休がごまを好んだことからごまを使った料理に「利休」の名をつけるよう

【ごはん】

一関産のひとめぼれを使用。「口中調味」を学ぶ観点から、主食は白

【かぼちゃのすり流し薄葛仕立て】

かぼちゃの甘みがやさしい具だくさんの汁物。和風のポタージュといったところでしょうか。かたくり粉で少しとろみをつけて、うらごしたかぼちゃが沈まないように、また、冷めにくいように工夫がされています。

改めて 和食の良さを見直す
機会にしてみませんか？



毎日の食事を 感謝していただきましょう！



秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

「ありがとう」を伝えよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと気になる

その3 肥満

生活習慣病の温床をやっつけろ！

肥満は、体内に過剰なエネルギーが蓄積した状態です。過剰なエネルギーは脂肪として体内にたくわえられ、体脂肪が増えて肥満になります。

肥満は生活習慣病の温床です。肥満と判断された人は、適度な運動とバランスのとれた食事で肥満解消に努めましょう。



危険！肥満の放置



放っておくと

メタボリック
シンドローム

内臓脂肪
型肥満

高血圧

高血糖

脂質異常

放っておくと

動脈硬化

内臓脂肪が分泌する物質の働きで各疾病の症状が進んだり、血栓ができやすくなったりする。

放っておくと

心筋梗塞

脳卒中

自分で取り組める食習慣

- よく噛んでゆっくり食べる。(20～30分かけて)
- 間食は時間と量を決める。
- 夜8時以降の飲食は控える。
- ごはんをたくさん食べてしまう人は野菜のおかずやみそ汁を食べると加減して食べられる。
- 水分補給は甘いジュースをさけて、水やお茶にする。

自分で取り組める生活習慣

1日に合わせて60分以上運動(遊び)やスポーツに親しみ、運動習慣を身につけることができるようにしましょう。

保護者の皆様も一緒に運動するなど、家庭での60運動にご協力をお願いします。



○は例です。組み合わせて60分以上を目標しましょう。