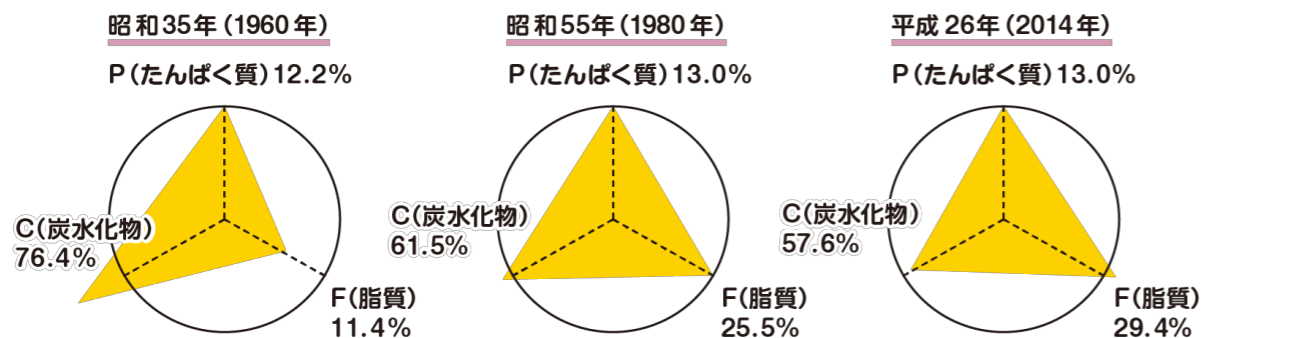




11月24日は「いい日本食の日」

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵の畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになってきました。

栄養バランスの変化

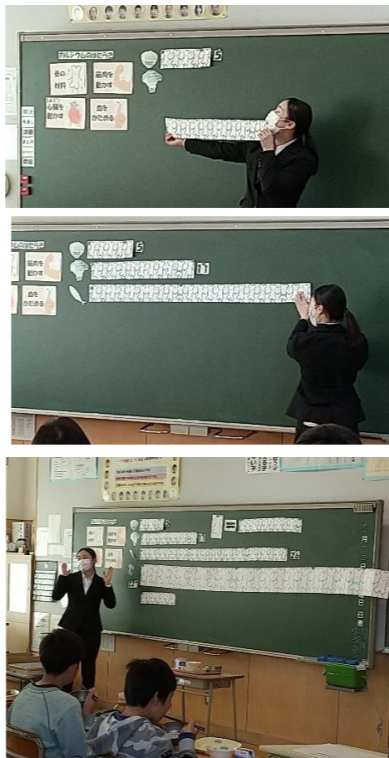


図のように、昭和55年(1980年)ころは、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海藻といった多様な食品からなる「日本型食生活」が形作られていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質のとり過ぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合って、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。



このコーナーでは、各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介します。

この日は、西部学校給食センターで栄養士になるための実習をした、修紅短期大学の学生さんの立てた献立で給食を実施しました。メニューは「麦ごはん」「牛乳」「あじの唐揚げ生姜だれ」「ブロックリーとしめじのおかか和え」「かぶと豚ばら肉のみそ汁」でした。萩荘小学校で、5年1組の子どもたちと会食しました。会食の時に子どもたちに「今日の給食で使用されている食品に含まれているカルシウムについて」お話をしてくれました。カルシウムを表す骨型のキャラクター「カル吉くん」がそれぞれの食品に何人入っているかを説明してくれました。ご飯には5人、ブロックリーには11人、あじには26人、そして牛乳には何と227人もカル吉くんが入っていることがわかり、子どもたちも驚きながら興味津々で聞いていました。工夫を凝らした手作りの資料を使って、緊張しながらも子どもたちにわかりやすく説明してくれました。終わった後は、ほっとした笑顔で子どもたちと一緒に自分の考えた給食を食べていました。



紹介します 11/12 萩荘小学校 「修紅短大 栄養士実習生給食」



十一月二十四日は「和食の日」

日本人の 伝統的な食文化

和食を見直そう

南部一郎かぼちゃプリン

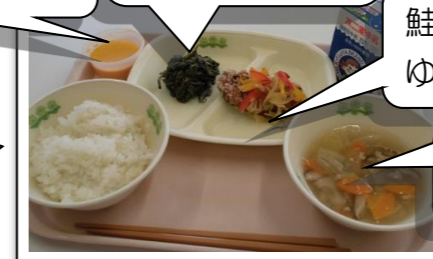
ほうれんそうと菊の黒ごま和え

牛乳

鮭の南蛮揚げ
ゆず風味

ごはん

鶏と野菜のぽかぽか汁

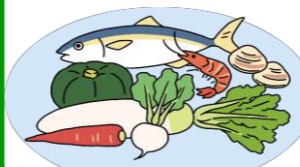


「和食給食応援団」である県内の和食料理人の寺沢さんが、一関の特徴を生かして考えた和食給食メニューが、11月25日(水)の給食に登場します。お楽しみに。

11月25日(水)は、和食給食です。

和食の四つの特徴が評価され、平成25年(2013年)ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



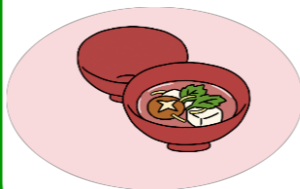
南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。

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」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。

自然の美しさを表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

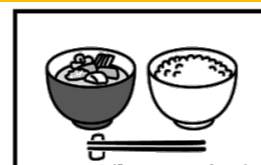


日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。

クイズ あなたも たべものはかせになろう

和食のマナークイズに挑戦!

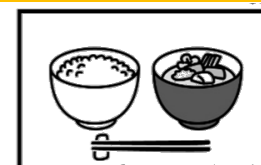
Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方はどれ?



① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。



② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。



③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

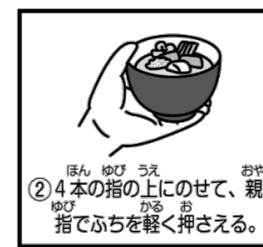
Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方はどれ?



こたえは、裏側にあります。



① 指を広げて上側のふちを強く持つ。



② 4本の指の上のせて、親指でふちを軽く押さえる。



③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

「ありがとう」を伝えよう!

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちに、あらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



給食メニューを作ってみよう 11/19(木)の給食から
れんこんのきんぴら



命に「いただきます」
人に「ごちそうさま」

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



★毎月19日の食育の日には、さまざまなカミカミメニューを出しています。今回は、その中かられんこんのきんぴらをご紹介します。

【材 料：4人分(給食の分量ですので、好みで調整してください。)】

にんじん	40g	①にんじんは千切り、れんこんは3mmくらいの厚さのいちよう切りにし、酢水にさらしてあく抜きをする。
れんこん	80g	
糸こんにゃく	40g	②糸こんにゃくは5センチくらいの長さに切り、さっと湯通しをしてあく抜きをし水気を切っておく。
豚もも肉	20g	③豚肉は1cm幅の短冊に切る。
ゆで大豆	20g	④フライパンに油を入れ、豚肉、にんじん、れんこん、こんにゃく、大豆を順に炒める。
油	小さじ1	
三温糖	小さじ1/2	
本みりん	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	大さじ1/2	⑤調味料で味つけし、水気がなくなるまで炒め、一味唐辛子、ごまを加えてできあがり。
いりごま(白)	小さじ1	
一味唐辛子粉	少々	



たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：③ごはん茶碗は左手前、汁物のおわんは右手前。逆に置いて食べている人はいませんか？

正しい置き方を覚えましょう。

Q2の答え：②正しく持たないと滑って落としてしまいます。正しい持ち方ができるように、お茶碗やおわんは自分の手に合った大きさの物を選びましょう。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

減塩のはなし

「塩分のとりすぎはよくない」という言葉はよく聞きますが、なぜよくないのでしょうか。塩は、料理に欠かすことのできない調味料として、昔から使われてきました。汗をかいたときなども塩分をとることをすすめるように、私たちの体にとってなくてはならないものです。しかし、塩分を必要以上にとりすぎると、血液の流れが悪くなり、生活習慣病の1つである「高血圧」につながりやすくなります。食事をするときには、味の濃いものばかり食べないように心がけましょう。



★ 当てはまるものにチェックしてみましょう。

- しょうゆやソースを料理によくかける。
- 加工食品(ハムやソーセージ、ちくわなど)を毎日食べている。



- うどんやラーメンなどの汁はすべて飲む。
- コンビニで売っているお弁当やおそうざいを毎日食べている。



- ポテトチップスやおせんべいをほぼ毎日食べる。

3つ以上チェックがついてしまった人は、塩分を摂り過ぎていると考えられます。毎日の食生活を見直してみましょう。1つでもチェックがついた人は、その食べ方をやめて塩分を減らす方法を考えましょう。

1日にとってよい塩分量

6～7歳	男子：4.5g未満 女子：4.5g未満
8～9歳	男子：5.0g未満 女子：5.0g未満
10～11歳	男子：6.0g未満 女子：6.0g未満
12～14歳	男子：7.0g未満 女子：6.5g未満

『日本人の食事摂取基準2020』より
給食は、小学校2g未満、
中学校2.5g未満を目標に
作られています。

いつも食べている食べ物の 塩の量はどのくらい？

- ・カップ麺(汁ごと)…5.5g
- ・梅干し1個…2.5g
- ・みそ汁1杯…1.0～1.2g
- ・せんべい1枚…0.4g
- ・スナック菓子1袋(70g)…1.0g
- ・食パン6枚切1枚…0.8g
- ・ちくわ1本…1.6g

こうすればできる! 塩分を減らす食べ方

「かける」より「つける」

しょうゆやソースなどの調味料は、なるべくひかえめに、少量つけるようにしましょう。



加工食品はひかえめに

しょうゆやソーセージなどの加工食品は、保存性の高いものほど塩分が多くなります。食べすぎに注意して、さらに調味料をつけないように注意しましょう。

外食は塩分が高めのものが多いので注意

外食のときは、たれやドレッシングをひかえめにするなど気をつけ、食べ過ぎにも注意しましょう。コンビニやスーパーのお弁当・おそうざいにも塩分が多く含まれている場合があります。栄養表示を参考にして食事の組み合わせを考えましょう。

めん類の汁は残そう

ラーメンやうどんなどの汁は、飲み干さないようにしましょう。めんにはつゆの塩分がついているので、汁を残しても塩分量は高めになります。

おやつは量を決めて食べよう

しょっぱいおやつは食べ始めると止まらなくなりますが、量を決めて食べ過ぎないようにしましょう。



発行 一関地方教育研究会学校給食部会