

# 和食のよさを知ろう!

わしよく とくちょう  
和食の4つの特徴

平成28年度

## 食育だより No.4

平成28年11月22日

朝来市立梁瀬小学校

あき ふか 秋も深まり、こうよう め たの 紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。このとき季は、さかな にく やさい 魚、肉、野菜、くだもの 果物などがいちだん 一段とおいしさをま 増してきます。バランスよく、しっかり食べて、た さむ ま 寒さに負けない体づくりをしましょう。

### 「和食」といえば、何を思いうかべますか？

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、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふまえた配ぜんがされています。日本の大切な食文化を大切にしたいですね。



### ごはんにはどんな栄養があるの



こめ 米には、からだ 体を動かすためのエネルギー源として欠かせないたんすいかぶつ 炭水化物が豊富です。ほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。

### 主食としての米

こめ 米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の一つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、年々、米を食べる量が減ってきています。ここでもう一度主食としての米の素晴らしさについて見直す必要があるようです。



### ① 多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を生かす調理



なんぼく 南北に長く、うみ やま 海、山、さと ひょうしょうゆた 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豊かな食材がもたらされています。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。

### ② 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です。だし「うま味」を生かした動物性油脂の使用を控えた、日本人の長寿、ひまんぼうし 肥満防止につながっています。

### ③ 自然の美しさを表現



食事の中に、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ています。料理だけでなく、季節にあった調度品や器を用いたりして、季節感をたのしみながらいただけます。

### ④ 年中行事とのかかわり



日本の文化は年中行事にかか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。

## 給食試食会

11月11日に給食試食会がありました。39名の方々に参加いただき、子どもたちが、ふだん食べている給食を食べていただきました。

○11月11日 こんだて

献立名	使用している主な食材（太字は兵庫県産の食材）
麦ごはん	<b>米</b> 、麦
牛乳	<b>牛乳</b>
肉団子のあんかけ	ミートボール、玉ねぎ、しめじ
香り和え	キャベツ、 <b>もやし</b> 、きゅうり、人参
切干大根のみそ汁	切干大根、 <b>さつまいも</b> 、油揚げ、玉ねぎ、人参、 <b>ねぎ</b> 、 <b>緑豆みそ</b> 、 <b>峠みそ</b>

○朝来市の学校給食について（朝来市給食センターより資料提供）

### ※献立

【主食】週4日は米飯給食です。

給食のお米は、朝来市産のコシヒカリ 100%です。

週1日はパン給食です。コッペパンを基本に、月1回程度は兵庫県産の米粉を使った米粉パンを取り入れています。

【主菜・副菜・汁物】

旬の野菜や地元食材等、できるだけいろいろな食品を使用します。成長に必要な食品を使います。食べ物にはそれぞれ異なる栄養素があるので、少しずついろいろな食品を組み合わせる方が栄養のバランスがよくなります。

【牛乳】牛乳は骨の成長に必要なカルシウムの供給源として大切な食品です。

1日に必要なカルシウムの4分の1を給食の牛乳からとります。

### ○「給食はお肉が小さくて、ごはんが多い・・・」

保護者の方から「ごはんの量を少なくして、おかずの量を増やしてほしい」とよく言われます。給食のごはんの量は、学校給食摂取基準に基づき、健康的で栄養バランスのとれた食事をするために望ましい量が定められています。近年、お肉などの「主菜」が多く、ごはんの量が少ない傾向にあります。主菜が多いと、たんぱく質や脂肪からとるエネルギーの割合が高くなり、それが生活習慣病の原因の一つになります。主菜に偏らずにごはんをしっかり食べると、たんぱく質や脂肪からとるエネルギーの割合を抑えることができます。

### まちがいさがし どこがちがう？ ~いねかい~

