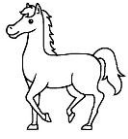


給食だより

10月



日本食の良さを見直そう ～米を中心とした食事の良さを知る～

澄んだ青空が広がるすがすがしい「実りの秋」となりました。米を始め、さまざまな秋の食材が出回る時期です。

今月は昔から日本で食べられてきた「日本食」について紹介します。米を中心として大豆・野菜・魚などを使い、だし・しょうゆ・みそなどで味つけしたおかずを組み合わせる日本食は、健康的な食事の見本として世界中で注目されています。伝統的に受け継がれてきた日本食の知恵を知り、自分の毎日の食生活を見直してみましょ。

日本食の基本 「一汁二菜（三菜）」

欧米型の食事と比べてみよう。

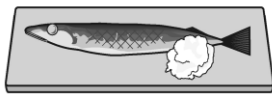


- ・とりすぎると生活習慣病の原因となる脂質が少ない。
- ・国産の食材が多く、食料自給率が高い。
- ・献立で、伝統的な食文化を取り入れることができる。

副

主 菜

★主 食：米、または雑穀。



☆主 菜：魚・大豆製品・肉・卵などを中心としたおかず。

主 食



汁 物

★副 菜：野菜・きのこ類・海藻などを中心としたおかず。

☆汁 物：みそ汁やすまし汁など。野菜・きのこ類・海藻などの具材が中心となる。



学校給食は、日本食の形式をふまえ、成長期の中学生にとって望ましい食事の見本となるよう、一汁二菜の献立を基本に考えられています。毎日の給食献立を参考に、ふだんの食生活でも日本食のスタイルを積極的にとり入れましょう。

～和食が「世界無形文化遺産」に登録されました～

昨年12月、「和食」の食文化が、自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会慣習として世代を越えて受け継がれていると評価され、ユネスコ（国連教育科学文化機関）の無形文化遺産に登録されました。登録にあたり、和食の特徴として次の4点が挙げられています。

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



海、山、里、川と表情豊かな自然が広がる日本では、各地で地域に根差した多様な食材が用いられている。

また素材の味を活かす調理技術・道具が発達している。

2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活



一汁三菜（二菜）を基本とする日本の食事は、理想的な栄養バランスである。

また、だしなどで「うま味」を上手に使い、とりすぎると生活習慣病の原因となる動物性脂質の少ない食生活を実現し、日本人の長寿と肥満防止に役立っている。

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事自然の美しさや四季の変化を表現している。

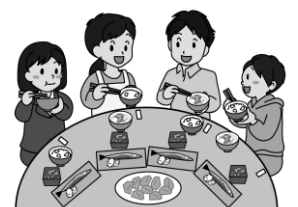
また、季節に合った器を利用したり、旬の食材を使うことで、変化する季節を食事に取り入れている。



4. 伝統的な年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、さまざまな年中行事と密接に関わって育まれてきた。

また自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域のきずなを深めている。



現代の日本では、生活の洋風化にともなって、食生活の面でも日本食離れがすすんでいると言われています。

無形文化遺産に登録されると、それを保護するための継続的な働きかけが求められます。私たちは、登録をきっかけとし、世界中で日本の食文化への理解が広まることを願うだけでなく、日本食の文化を守り、育て、次の世代に伝えていかなければなりません。そのためには、まず興味を持ち、自分の生活の中で実践していくことが大事なのです。