

# 日本型食生活の基本

## 主食のご飯＋主菜＋副菜＋汁物

ご飯を基本食料として、緑黄色野菜や海草、牛乳を積極的に摂取する一方で、動物脂肪や塩、砂糖の摂り過ぎには注意し、多様な食物をバランス良く食べましょう。

## ご飯は、こんなに素晴らしい！

- ① ご飯は粒食なので、腹もちが良く、ダイエットにもなる。  
また、噛むことにより、脳も活性化する。
- ② 毎日食べても飽きない。和食、洋食、中華料理にも合う。
- ③ 脂肪の摂取を抑えて、生活習慣病の予防になる。  
食物繊維も豊富。
- ④ 太巻き寿司等、郷土料理の伝承にもつながる。



## 日本の食料自給率を支えるのは、お米！

日本の食料自給率は、平成21年度は40パーセントでした。自給率が低い一番大きな原因は、お米を食べる量がどんどん減ってきたことにあります。約50年前に日本人は、一人当たり一年間で120kgのお米を食べていたのに、今は半分の60kgしか食べていません。お米の需要が減ったため、農家も米作りをやめて、日本各地の田んぼは荒れて草ぼうぼうになってしまった所が増えました。それでも、まだお米の自給率は食品の中では、一番高いのです。

日本人は、多くの食料を世界各国から輸入して、暮らしています。先進国の中で日本ほど食料自給率の低い国はありません。国民の食料を安心して確保していくには、日本の気候風土に合ったお米を大切に、もっとお米を食べて眠ってしまった田んぼを復活させていく事が大切です。

9月中旬より、給食も我孫子市の新米が届きます。  
新米にぴったりの、人気の給食メニューを紹介します。

### 秋刀魚ご飯 材料4人分

- 米 360g
- 秋刀魚の開き 160g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 根生姜 1かけ
- 醤油 大匙2
- 三温糖 大匙1
- 白ごま 小匙1

- ① 米を研ぎ、炊く。
- ② 秋刀魚の開きは、短冊に切り片栗粉を付けて揚げる。
- ③ ②に調味料で味を付けて、ご飯と混ぜる。
- ④ 仕上げに、千切にした生姜と白ごまをふる。

