

# 食育だより



## 9月



9月の下旬になると、いよいよ我孫子市内でとれた新米が給食で登場します。お米は長い間日本人の食文化を支えてきた食品です。しかし、食生活の多様化によりパンや麺、加工食品などを多く食べるようになったため、お米の消費量は年々減ってきています。新米の出回るこの時期に、日本型食生活の良さを見直しましょう。

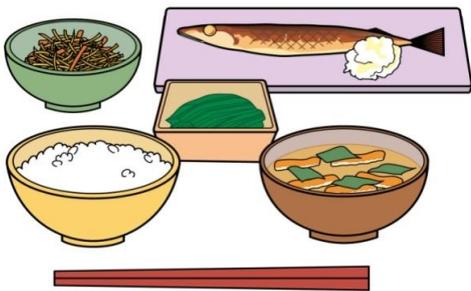
## 「日本型食生活」でお米を食べよう!

栄養バランスのとれた食事スタイルの一つとして「日本型食生活」という考え方があります。

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に魚や肉、野菜、海藻、豆類など多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産され農畜水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

また、食料自給率の向上や各地で育まれてきた食文化の継承にもつながることが期待されています。



## 「牛乳をプラスしましょう」

牛乳などの乳製品は、日本型食生活では摂りにくい食品です。乳製品に含まれるカルシウムは、丈夫な骨作りには欠かせない栄養です。給食では毎日1本(200cc)の牛乳が必ずつきますが、

**家でも1日にコップ1~2杯は牛乳を飲みましょう!**



## 「お米はどんな味とも合います」



お米は毎食食べても飽きないおいしさがあります。

刺身、煮魚などの和食はもちろん、洋風料理、中華料理などどんな料理ともぴったり合います。



## 学校給食のお米



我孫子市の給食では、一年を通じて市内でとれた「コシヒカリ」を使用しています。

お米は玄米の状態です。東葛ふたば農協の貯蔵庫で冷蔵保管されています。

毎週必要な分ずつ精米して学校に届けられるため、いつも

おいしいご飯を食べることができます。

給食では、お米が主食の献立を週に約4回実施しています。給食を通してお米の好きな子どもを育て

ること、また日本食や郷土料理を守っていくことを教