

# 食育だより



# 9月



## 日本型食生活のよさを見直そう！

米は、日本人の食生活に欠かせない主食で、歴史の上から見ても重要な食べ物として位置付けられてきました。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、食事が洋風化して、肉、卵、乳製品などの畜産物や油脂類などの消費が増えたこともあり、米の消費量は年々減少してきているといわれています。

一方で、米を中心とした日本型の食事は、魚介類や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができるため、健康食として世界の注目を集めています。

味が淡白で、いろいろな料理に合わせやすいという米の特性を活かした、日本型食生活の素晴らしさを、ぜひ見直していきたいものです。



### ごはんにはどんな栄養価があるの？

学校給食における中学生ご飯1膳分の栄養価 (200g)

エネルギー320kcal

たんぱく質5.5g

脂質0.8g

食物繊維0.5g

パンなどのほかの穀物と比べて、良質のたんぱく質やミネラルなどが多く含まれています。



エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれています。



ご飯を食べても太らないよ！

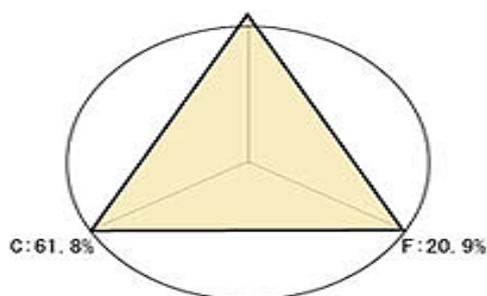
ご飯はパンや麺などと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹もちが良く、血糖値がゆるやかに上昇するので、インシュリンも徐々に分泌されます。適量をとるのであれば、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながり、太るところか、美容と健康のためにおすすめの食材です。

★ 学校給食では、ゲルマニウム検査をした、我孫子市の安全安心なこしひかりを  
1年中使用しています。 10月から、美味しい新米が食べられます！

○ 1週間に約4回ご飯を主食とした給食を提供しています。  
日本型食生活の定着を目指しています。

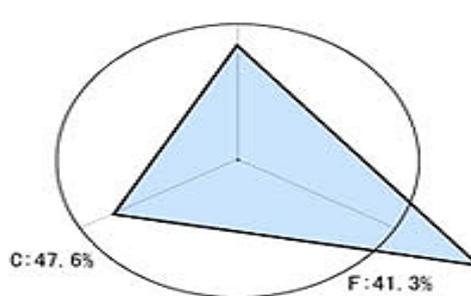
和食の「PFCバランス」

P:15.5%



洋食の「PFCバランス」

P:10.8%



\* P タンパク質 F 脂肪 C 炭水化物

洋食のメニューだと、脂肪が多くなるのがわかります。

## 9月3日 防災給食



**9月1日は、防災の日です。**

平成23年3月11日に起きた東日本大震災から、約2年半が過ぎました。

二学期最初の給食は、防災給食です。調理員さんが給食室で一生懸命に、おにぎりを握ってくれました。

今回のおにぎりは、水道水が使えなくなった事を想定して、必要最低限の水を使用しています。又、食事前に十分な手洗いができなくなってしまう事も想定して、1個ずつラップで包みました。

今日の給食には、牛乳、うどん、茹で卵、ジョア、小魚ピーナッツが、付いていますが、電気、ガス、水道、食料の配送等のライフラインが止まった場合は、このような献立も作れなくなります。

私たちが、日常の中で毎日の食事をとることは、決して当り前の事ではありません。今日は、いつもより質素な献立ではありますが、日々の食事をとることに感謝の気持ちを持ち、食べて欲しいと思います。