

食育だより



第4号 我孫子市立並木小学校

いよいよ2学期がスタートしました。長いお休みで生活が不規則になってしまっている人はいませんか？

9月のはじめはまだ暑い日も多く、夏の疲れが残りがちです。早寝・早起きなど生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう！

学校給食とお米

我孫子市では「ごはん」の好きな子どもを育てたいとの思いから、週に約4回（平均3.9回）を目標に米飯給食を実施しています。市内の学校給食のお米は我孫子市内の地元の農家の方の作ったお米を使用しています。



日本では昔から「ごはん」という言葉を“米飯”という意味だけでなく“食事”を表す言葉としても使用してきました。米飯はそのまま食べてもちもちとした食感と甘味がありおいしいのですが、パンなどと比べて塩分が少なく淡白な味がします。そのため、和風・洋風・中華風と、どんなおかずとも相性のよい万能の主食です。

『ばっかり食べ』は食文化の危機？！

「日本食は健康的」、「日本人の味覚は繊細」とよくいわれますが、この特徴を作ってきたのも米飯あってこそ、という説があります。

昔からの日本人の食事のスタイルはごはん→おかず→ごはん→みそ汁→…と、おかずとごはんを交互に食べる「三角食べ」でした。現在では一品ずつ、そればかりを食べる「ばっかり食べ」が増えていそうです。

ごはんとおかずを口の中で混ぜて食べることを「口中調味」と言います。この食べ方はおかずの味の濃さをごはんの割合を変えることで自分自身で調整できるので、味に広がりを持たせ、味覚の発達

にも役立ちます。

また、三角食べはごはんとおかずを調節しながら食べるので、栄養の過不足など偏りを防ぎ、バランスのよい健康的な食事にもつながります。

ばっかり食べをする人の中には「味がまざるのがイヤ」という意見もあるようですが、日本の食文化と味覚を守ってきた食べ方なので、大切にしていきたいですね。

米からできる製品

米を使った製品にはいろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ピーファンなどおなじみのもののほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に化粧水や石けん、入浴剤などもつくられています。

給食の使用食材について

2学期より、給食の使用食材の産地に関するお問い合わせに答えることと地産地消の取り組みの紹介を兼ねて、毎日並木小学校のホームページにて、当日の主な使用食材の産地を公表します。

(並木小HP: <http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>)

我孫子市教育委員会でも給食の使用食材(牛乳・パン・野菜類・肉類)について放射性物質のサンプリング検査を実施します。検査結果については随時我孫子市のホームページ内にて公表しています。

(<http://www.city.abiko.chiba.jp/>)なお、8月24日実施の検査(牛乳、コッパン、我孫子市産玉ねぎ、我孫子市産じゃがいも)では放射性物質は検出されませんでした。

給食の実施については引き続き、衛生面を含め納入時の産地及び品質のチェックや、丁寧な洗浄などを心がけ、今後も安心できる給食の実施に取り組んでまいりますのでご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、ご不明な点などございましたら学校にお問い合わせください。

「まごわやさしい」でけんこうに。

①め ②ま ③かめ ④さい
⑤かな ⑥いたけ ⑦いも



種実類(ごま、アーモンド、ピーナッツ、くるみ、栗、ぎんなん、カシューナッツ、松の実など)

日本食でよく使われる「ごま」は、食品の分類としては種(たね)と実(み)と書いて「種実類(しゅじつるい)」と呼んでいます。

給食でも1日に少しずつ使うように努力しています。たんぱく質、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、特に脂質は不飽和脂肪酸が多く、血中コレステロールを減らす働きがあります。

このように優れた食品ですが、脂質が多くエネルギーが高いので食べすぎには気をつけましょう。1日の目安量として、ごまなら小さじ1杯、ピーナッツなら5粒程度が適量です。

今月の行事食・イベント献立

6日(火) 黒豆の日献立(黒豆ごはん)

96(クロ)豆の日、ということで黒豆ごはんです。黒豆の紫色がうつるきれいなごはんです。

9日(金) 重陽の節句(菊花和え)

9(陽)の重なる節句です。この日は菊の節句ともいい、健康を祈って菊を浮かべた酒を飲む風習がありました。

12日(月) 十五夜献立(里芋ごはん、団子)

今年の十五夜は12日です。昔は里芋あけた穴からお月見をしていたそうです。