



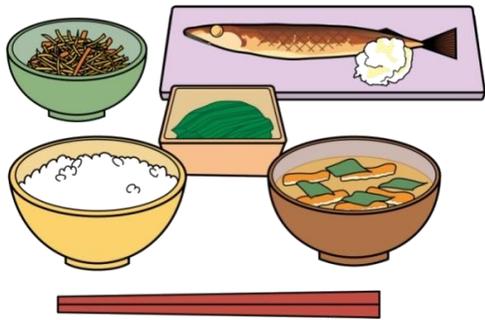
食育だより



平成27年9月1日
第5号
我孫子市立並木小学校

9月の下旬になると、いよいよ我孫子市内でとれたおいしい新米が給食に登場します。お米は長い間、日本人の主食として食文化を支えてきました。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、ご飯を中心にした「日本型食生活」の良さを見直しましょう。

「日本型食生活」を見直そう！



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。ご飯を主食に魚や肉、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る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ります。

©少年写真新聞社2014

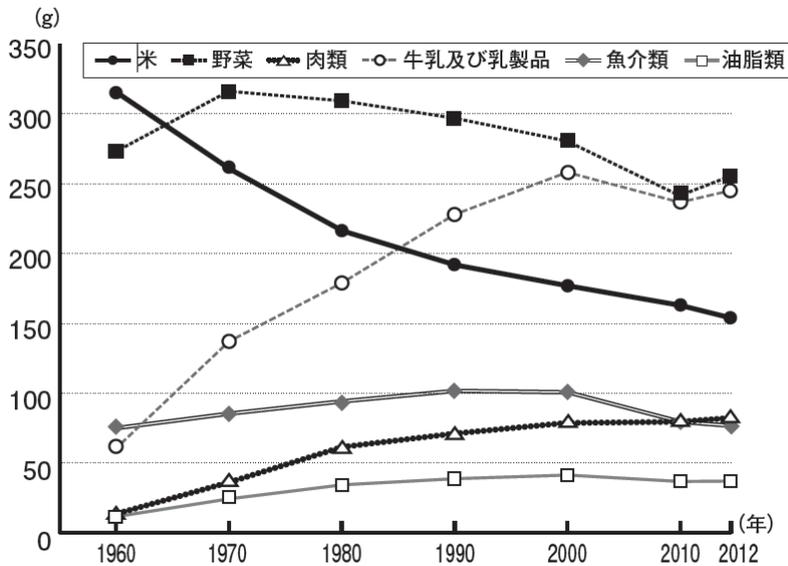


食生活の変化を見てみよう

©少年写真新聞社2014



国民1人・1日当たり供給純食料



農林水産省「食料需給表」より作成

国民1人当たりが食べる量を品目別に見てみると、米を食べる量が著しく減少しています。その一方で、牛乳・乳製品や肉類、油脂類をとる量が増えています。

米を中心にさまざまな食品をバランスよくとることができる日本型食生活がどんどん変化していることがわかります。日本型食生活のよさを見直し、積極的に和食を食卓に取り入れましょう。

もっとお米を食べよう！

お米のよさって何だろう？

日本における米の歴史は古く、縄文時代に稲が伝わり、弥生時代から稲作が始まりました。日本人の主食として大切にされてきたお米には、パンやめんと比べて優れた点がたくさんあります。

- ①パンやめんと比べて消化がゆっくりで腹もちがよい。
- ②毎日食べても飽きない。
- ③水を加えて加熱するだけでおいしく食べられ、調理が簡単。
- ④どんな料理とも相性がよい。



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。秋に収穫されたお米は、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、お米が好きな子になってもらいたいと願って、ご飯が主食の献立を週に約4回実施しています。

また、日本の食文化を伝えるため、伝統的な和食や郷土料理、日本の行事食を積極的に献立に取り入れています。



「親子ヘルシークッキング教室」が開催されました

去る8月4日（火）に「学校栄養士による親子ヘルシークッキング教室」が開催されました。今年度は「豆・豆製品のパワーを知ろう！」をテーマに、ミックスビーンズやおから、油揚げ、豆腐などを使った料理を親子で楽しく作りました。

親子ヘルシークッキング教室は毎年たくさんの応募をいただいております。今年度は定員の8倍以上の応募がありました。裏面で当日のレシピを紹介しています。簡単に作れますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

