



食育だより



平成28年9月1日
第5号
我孫子市立並木小学校

「日本型食生活」を見直そう

日本が世界の中でも長寿国であるのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のご飯を中心に、魚、肉、卵などの「主菜」、野菜や豆、海藻を使った「副菜」、「汁物」に適度に乳製品や果物が加わった日本型食生活は栄養バランスのよい健康的な食事です。

しかし、近年では食生活や生習慣の変化により、日本型食生活が失われつつあります。今月は日本人の健康を支えてきた日本型食生活について考えて見ましょう。

日本型食生活のメリット

PFCバランスがよい

PFCバランスとは、Pたんぱく質、F脂質、C炭水化物のバランスのことです。たんぱく質や脂質を多くとり過ぎると生活習慣病にかかりやすくなります。主食のご飯をしっかり食べ、「煮る」「焼く」「ゆでる」など、脂質を控える調理方法で作られたおかずを組み合わせた日本型食生活は、理想的なPFCバランスと一致します。

食料自給率向上に役立つ

日本の食料自給率は39%と先進国の中でも低い水準にあります。米の自給率は約100%、ご飯を積極的に食べることで食料自給率が向上します。

また、地元で取れた旬の魚や野菜、海藻、いも類を使ったおかずを食べることも食料自給率の向上に役立ちます。

肥満を防ぐ

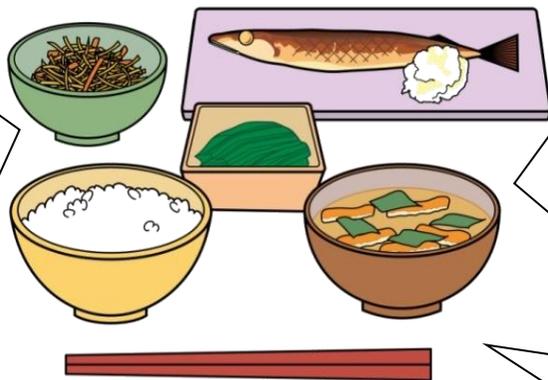
ご飯はパンやめんと比べてよく噛んで食べるため、満腹感を感じやすく、食べすぎを防ぎます。消化がゆっくりなので腹もちがよいのも特徴です。

また、和食のおかずは野菜や豆類、海藻類、きのこ、いも類などを使った低カロリーで食物繊維の豊富な料理が多く、排便を整えます。

食文化を伝承する

平成25年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

昔から伝わる四季折々の行事食や地場産物を活用した郷土料理などを積極的に食卓にとり入れることで、子どもたちに日本の食文化を伝えていくことができます。



始めよう！日本型食生活

副菜

サラダ、和え物、煮物など、野菜、きのこ、海藻、いも類などをたくさん使った料理です。ビタミンや食物繊維がとれます。

主菜

肉、魚、大豆製品がメインの料理です。油っぽいもの、塩分が多いものは控えめに。

果物

旬の果物でビタミンをとりましょう。

牛乳・乳製品

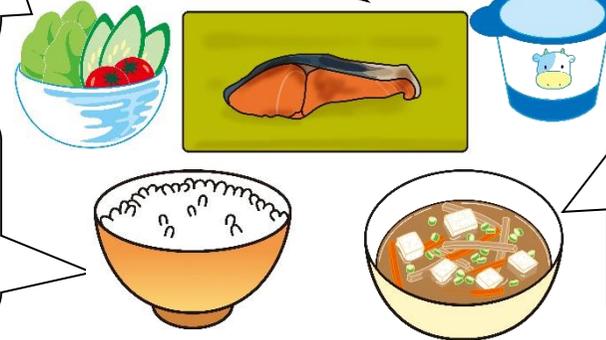
給食の牛乳のほかに家でもコップ1杯の牛乳を飲むか、ヨーグルトなどの乳製品をとるとよいでしょう。

主食

ご飯はどんなおかずとも合う優れた主食です。

汁もの

だしをしっかり取ると塩分控えめの薄味でもおいしく食べられます。



新米の季節です

新米がおいしい季節になりました。我孫子市の学校給食では「地元で取れたおいしいお米を食べてもらいたい」との願いから、1年を通して我孫子市内でとれた「コシヒカリ」を使っています。

我孫子産の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存され、毎週必要な分だけ精米して学校へ届けられます。そのため、いつも精米したてのお米を食べることができます。今年の新米は9月の下旬ごろから届く予定です。ふっくらつやつやの新米の登場をお楽しみに！



「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2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「千葉の恵を味わおう」をテーマに、我孫子産のトマトとピーマンを使った「コスタリカライス」、我孫子産のプチトマト、きゅうり、房総でとれたひじきを使った「豆腐とひじきのサラダ」、千葉県産の牛乳で白玉を練った「牛乳白玉サイダーポンチ」の3品を作りました。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。

