

給食でも、日頃から千葉県や流山市の食材を多く取り入れ、「千産千消」に取り組んでいます。また、和食を多く取り入れ、児童に和食の良さを伝えています。

地産地消(落花生)

千葉県の特産品といったら落花生を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。国内生産量の8割を千葉県が占めています。新豆の出回る時期は品種によって異なりますが、秋のこれからおいしい季節です。

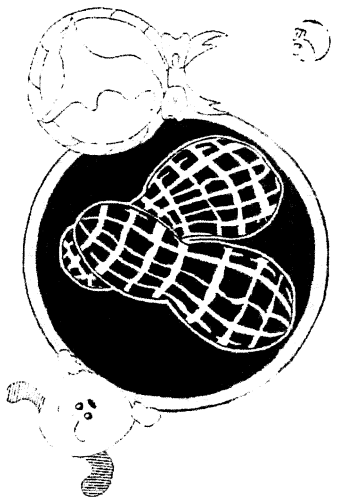
8月下旬からは「郷の香(さどのか)」。大豆と旨味があり、ゆで豆用として作られた品種です。9月中旬からは「おおまわり」。粟(さや)が大きくゆで落花生に適しており味わいが良いため、贈答用として人気です。10月中旬からは「ナカユタカ」。いり豆のあじりとした甘みが特徴です。また、同時期には「Qなっつ」。2015年に登録された新しい品種です。可愛らしい名前由来は、ピーナッツを越える(アルファベット順でPの次がQ) 味という意味が込められています。甘い味わいが特徴の一つです。11月上旬からは「千葉半立(ちばはんたち)」。

独特の風味があります。栽培面積が一番広いが収穫量が少ないため、高級アミノ酸品種として販売されています。

落花生は脂肪が多いため、食べると太ると思われています。しかし、多く含まれているオレイン酸は良質で、悪玉コレステロールを抑制することで、血管を健康に保ち、生活習慣病を予防してくれます。さらに、カリウムは塩分を排出する働きがあり、高血圧を予防する効果があります。また、タンパク質はアミノ酸の一種で、レスベタロリンという成分も多く含まれています。これは長生き遺伝子と呼ばれ、老化の速度を遅くしてくれます。落皮の口当たりが気になるという方にお薦めしたいのが、Qなっつ。ほかの品種よりも薄く、食べやすいという試験結果が出ているそうです。加工されているいり豆は塩分が高いため、毎日食べる

には食塩無添加で皮つきのおまわりをしょう。そして、体にもいからず、食べすぎることばこの食べ物でも禁物です。

食べる時の目安は、1日に2割(種実20g、約120粒)程度。細かく砕いたものであれば、小さじ5〜6杯。無糖のペースト状で小さじ3〜4杯です。食感の



現代食事考 <1583>

健康増進の成分含む

アクセントに食材として入れたら、一晩水に浸して戻すと、ぼくつとした食感になるため、大豆と同様に利用できます。細かく砕いたものは、お粥やトッピングなどに加えるとコクと香ばしさが増します。ペースト状でしたら、塩味や甘味を加え、調味料として活用できます。落花生は酸化しやすい食材です。どの様な形状でも、空気に触れないよう、密封して保存しましょう。

また、厚生労働省より指定のアレルギー表示義務のある7品目の一つです。食べたことのない小さなお子様や落花生アレルギーのある方は、特に注意をお願いします。

健康へのお手伝いをしてくれる、地元旬の食材を味わってみてはいかがでしょうか。

※参考資料
農林水産省ホームページ 千葉県ホームページ(落花生/旬産図鑑) 全国落花生協会 (公社) 千葉県栄養士会委員 元林 和葉

◆千葉県栄養士会では、第2・4月曜日午前10時から午後4時まで(祝日は除く)、食生活に関する相談を受け付けています。 ☎043(256)1117。

和食を考える

2013年に和食(日本人の伝統的な食文化)が、国連教育科学文化機関(ユネスコ)の無形文化遺産に登録されました。これは和食の料理そのものではなく、自然を尊ぶという日本人の気質に基づいた食に関する習わしが登録されたものです。一般社団法人和食文化国民会議によると、和食は、地域の新鮮で多彩な食材を大切に、四季折々の自然の恵みに感謝する心とこれを大切にする精神を支えられ、地域や家庭をつなぐ日本人の生活文化ですとされています。

- 登録された和食には四つの特徴があります。
- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさと季節の移ろい

の表現
④正月などの年中行事との密接な関わり
和食は長い歴史の中で海外からの影響を受けて、変化・発展・進化して現在に至っています。ユネスコの無形文化遺産に登録されたことがゴールではなく、保護継承していくスタートです。そこで、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「いい日本食」「和食の日」と制定されました。和食文化に関わる技術や知識の多くが、家庭を通して子孫に伝えられてきましたが、現在は家庭だけでは難しいとされ、学校や地域コミュニティを通じ、食育として日本の食文化を推進する取り組みが行われています。

特に学校では、給食を通じた「汁・菜」の調理形態は、和食の給食を提供することで、子供たちに食事の基本形態を肌で感じてもらっています。



現代食事考 <1585>

地域や家庭つなぐ文化

どがぎやがら自ら献立を構成する方を身に付けられ、特に11月には、だし汁の味や各種の和食を味わう、行事食や郷土料理を味わう、和食の配膳や箸の使用に慣れるなど、和食文化を意識した取り組みが行われています。さらに千葉県では、11月には旬の旬の食材が最も豊富に出回る時期であることから、県内全公立学校で、学校給食に地産産物を活用する「地産地消(千産千消)デー」の取り組みが行われています(千葉県のHPで紹介されています)。

これからも、日本の優れた和食文化を次世代につないでいきたいものです。

参考資料
「和食とは何か」農文園
農林水産省ホームページ
一般社団法人和食文化国民会議ホームページ
(公社) 千葉県栄養士会理事 小林 千恵子

◆千葉県栄養士会では、第2・4月曜日午前10時から午後4時まで(祝日は除く)、食生活に関する相談を受け付けています。 ☎043(256)1117。