



11月 給食だより



令和4年度11月号
狛江市立狛江第一小学校

11月24日は和食の日です

「和食」とは、私たちが住んでいる日本で、昔から受け継がれてきた世界に誇るべき食文化で、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日(いい日本食の日)は、『和食』の日として日本全国の一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、次世代に「和食」文化を保護・継承していくことの大切さを共有していくための日です。

「和食」の4つの特徴

- ◆ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重・・・日本は南北に長く海・山・里と豊かな自然に恵まれ、各地域に根差した多様で新鮮な旬の食材が用いられ、その素材を活かす調理技術などが発達しています。
- ◆ 健康的な食生活を支える栄養バランス・・・一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的なうまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成で、「うま味」を上手に使うことで、長寿や肥満防止に役立っています。
- ◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・食事の場で季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用し、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、季節感を楽しめます。
- ◆ 正月などの年中行事との密接な関わり・・・年中行事と密接に関わって育まれ、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。

海外では理解されにくかった「うま味」は、日本の学者によって発見！

さまざまなうま味成分は、様々な種類があり、様々な食材に含まれています。

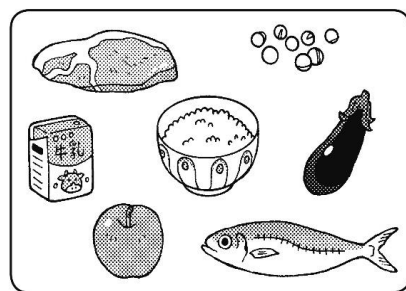
- ◆ グルタミン酸・・・昆布、チーズ、緑茶、野菜類(トマト、白菜)
- ◆ イノシン酸・・・かつお節、肉、魚
- ◆ グアニル酸・・・干し椎茸
- ◆ コハク酸・・・貝類、清酒



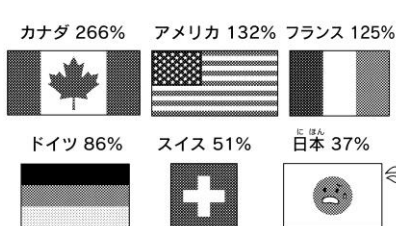
このうま味は、和食の味の基本です。一小口の給食でも、昆布やかつお節などを水やお湯を使って、煮出してうま味をひきだし、「だし」として、汁物や煮物を作っています。天然素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味が豊富なため、塩分が少なくても、素材の味を美味しく味わうことができます。

長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。日本型食生活を実践してみましょう。



日本の食料自給率は37%です



※食料自給率 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%(カロリーベース)と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

地域の食べ物を食べよう

地産地消!

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

地産地消

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを売ると、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

