



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

らんちたいむ

令和2年度11月号
大津市教育委員会

バランスのとれた食事をしよう

秋の深まりを感じる季節、新米がおいしい時季になりました。給食でも滋賀県産の新米をいただくことができます。「米」は、日本で長年、主食として親しまれてきた穀物です。お米からできるごはんは、和洋中どんな料理にもよく合います。和食の基本形である「日本型の食事」は、栄養のバランスのよい食事として世界でも注目されています。

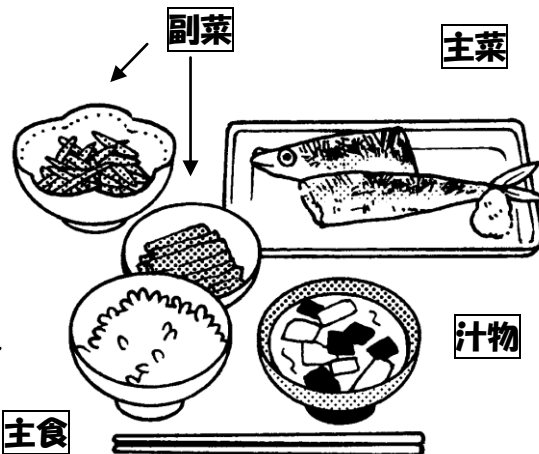
この機会に、和食のよさを見直し、子どもたちに受け継いでいきましょう。

「日本型の食事」 一汁三菜(主食、主菜、副菜2品、汁物)

副菜に旬の野菜や海そう類、いも類などをとり入れることで、ビタミンや食物繊維・鉄分などをとることができます。

主菜に肉・魚・たまご・大豆(大豆製品)を使った料理をとり入れることで、良質なたんぱく質をしっかりとることができます。揚げ物、焼き物など調理方法もかたよらないように工夫しましょう。

ごはんはパンと違い粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収され、血糖値の上昇もゆるやかにすすむため、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源となります。朝ごはんの主食としておすすめです。



汁物を実たくさんにして主菜や副菜で不足しがちな野菜や海そう類、大豆製品などを補うと、さらに栄養バランスがよくなります。

主食のごはんには、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。

また、米は、日本では昔から主食として欠かせない食べ物の一つです。米の食料自給率は、ほぼ100%です。お米のよさを見直し、もっとたくさん食べたいですね。



11月24日は「和食の日」です！

11月24日は、「いい（11）にほんしょく（24）」と読んで、「和食の日」です。

これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

2013年12月に、ユネスコ（国連教育科学文化機関）は、「和食；日本人の伝統的な食文化」をユネスコ無形文化遺産として登録しました。

和食とともに食べられてきた「まごわ(は)やさしい」

「まごわ(は)やさしい」の食材は、和食にもとり入れやすく、栄養的にもすすんで食事にとり入れたいものばかりです。ご家庭の食事にも「まごわ(は)やさしい」の食材をとり入れましょう。

<p>*日本の食事に昔から使われてきた食材の頭文字をとっています。</p> 	<p>まめ（豆類）</p>  <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの大豆加工品も合わせてとりましょう。植物性のたんぱく源です。</p>	<p>ごま（種実類）</p>  <p>ごまあえ</p> <p>無機質（ミネラル）や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。</p>	<p>わ（は）かめ（海そう類）</p>  <p>カルシウムの無機質（ミネラル）や食物繊維が豊富です。</p>
<p>やさい（野菜類）</p>  <p>ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などの栄養が豊富です。旬のものを意識して食べましょう。</p>	<p>さかな（魚類、小魚類）</p>  <p>カルシウムが豊富な小魚や、体によい油が多く良質なたんぱく源となる青魚をすすんで食べましょう。</p>	<p>しいたけ（きのこ類）</p>  <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富です。干すことでうま味や栄養価が高くなります。</p>	<p>いも（いも類）</p>  <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も豊富です。</p>

参考文献：たべものしんぶん&クイズ（東山書房）

給食&食育だよりセレクトブック(少年写真新聞社)