

らんちたいむ

令和3年度1月号
大津市教育委員会

感謝して食べよう



大津市食育推進キャラクター
“おせんちゃん”

新しい年を迎え、新学期が始まりました。

さて、給食にはたくさんの人々が関わっていることを知っていますか？

生産者さんや調理員さんだけでなく、給食を運んでいる運転手さんや学校の配膳員さんも、給食づくりに欠かせません。このようにたくさんの人々のおかげで、給食を食べることができています。「いただきます」や「ごちそうさま」の食事のあいさつをきちんとし、給食づくりに関わってくださっているたくさんの方々に感謝の気持ちを伝えましょう。

～脂質について～






脂質は、体温の維持や細胞膜やホルモンの成分となるなど、体の中で重要な役割を果たします。

また、糖質やたんぱく質のエネルギーは1gあたり約4kcalですが、脂質は1gあたり約9kcalと、大きなエネルギー源になります。脂質の摂り過ぎは、脂質異常症や動脈硬化、糖尿病など生活習慣病を引き起こす原因となるので注意が必要です。

「見える油」と「見えない脂」

「見える油」とは、サラダ油やバター、マーガリンなどの直接摂取する油のことをいいます。一方「見えない脂」とは、肉や魚、菓子類など食材そのものに含まれる脂のことをいいます。厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査によると「見えない脂」から摂取する脂質の割合は約79%という結果が示されています。

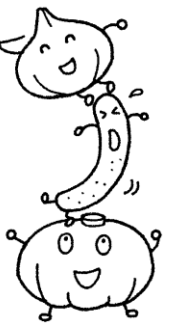
「見える油」を摂り過ぎないことも大切ですが、食品そのものに含まれている「見えない脂」にも注意しましょう。

見える油	大さじ1杯分の脂質量	見えない脂	脂質量
 調合油（サラダ油）	約12g	 豚ばら（脂付）	100g 約35.4g
 オリーブオイル	約12g	 若鶏もも（皮付き）	100g 約14.2g
		 さば	70g 約11.8g

魚の油は、ドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（IPA、EPAともよばれている）が含まれています。肉の脂と違い、心疾患のリスクを減らすはたらきがあるといわれています。



大津市学校給食週間 1月24日(月)～1月28日(金)
今年度のテーマ



「感謝して食べよう～近畿地方の食を知ろう～」

学校給食週間は、学校給食についての理解と給食への感謝の心を深めるため、全国で様々な行事が行われます。今年度の大津市の学校給食週間では、近畿地方のうち5つの府県の料理が登場します。古くから伝わる郷土料理や、その府県の気候や地形を生かして生産されている食材など、食べ物を通して、近畿地方について学習しましょう。また、それぞれの府県の地形や気候ならではの食材や料理を思い浮かべながら、給食を味わって食べましょう。

滋賀県

麦ごはん 牛乳 大あゆのしょうが揚げ

キャベツとじゃがいものサラダ・マヨネース ゆばのみそ汁

滋賀県は、県の面積の約6分の1を占める琵琶湖があります。大あゆは琵琶湖にとどまるこあゆと異なり、注ぎ込む川をのぼり大きくなります。大豆から作られるゆばですが、比叡山延暦寺を開いた最澄というお坊さんが日本に伝えたといわれています。

兵庫県

麦ごはん 牛乳

はたはたのカレー揚げ

いんげんのごまあえ

たまねぎのすまし汁

兵庫県は、瀬戸内海に面しているため海産物が有名です。中でもはたはたは漁獲量が全国第2位です。また、淡路島は日照時間が長いので、通常のたまねぎよりたくさんの太陽の光と時間をかけて甘いたまねぎを栽培することができます。

奈良県

玄米ロール 牛乳

豚肉のトマトソースかけ

野菜のスーフ煮込み ほうじ茶フリン

海に面していない奈良県は、お茶の産地として知られています。香りが深く、旨味や甘みが強いところが特徴です。お茶は風通しや日当たりがよい場所で生産されるので、山の斜面がある奈良県の地形はお茶の栽培に適しています。

大阪府

麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き

かやくごはんの具(※) はりはり鍋風

※自分で麦ごはんに入れて食べましょう

耕地面積は小さいですが、大阪湾や大阪城があることから物が集まり、江戸時代では「天下の台所」といわれていました。かやくごはんは、おかずがなくてもごはんを食べることができ、食材を無駄なく使えることから、昔から大阪の人に愛されています。

和歌山県

麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ梅風味

だいこんサラダ・和風ドレッシング 高野豆腐の煮物

和歌山県は、梅の生産量が全国第1位です。年間を通して温暖な気候のため、梅の栽培地に適しています。また、高野豆腐の名前の由来は、和歌山県にある高野山のお坊さんが偶然作り方を発見したことからきています。

参考：奈良市ホームページ、大阪府ホームページ、兵庫県教育委員会ひょうこの食べ物資料集、農林水産省「うちの郷土料理」