

10月号 給食だより

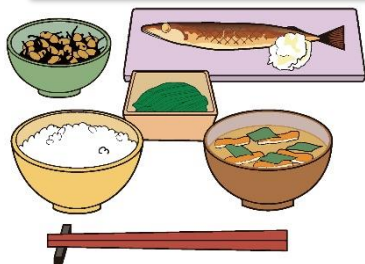


～今月のテーマ～

日本型食生活について

みなさんは、「日本型食生活」について知っていますか。「日本型食生活」とは、1983年に農林水産省によって提唱された食事のあり方です。最近、出てきた新しい言葉ではなく、今から37年も前から使われている言葉です。

日本型食生活とは、どんな“食生活”だろう



「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類・果物、お茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。主に昭和50年代のころの日本の食生活のことを指し、ごはんを主食として、主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事のことを言います。世界的にも評価の高い食生活です。

わたしたちの熊本市の食生活の実態を知ろう

熊本市の調査で「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ食べている市民の割合」は76.1%でした（H29年度）。特に若い世代（20・30歳代）は64%とほかの世代に比べて低く、食生活の自立とともに食事のバランスが崩れがちになっています。

保護者と生活している今のうちに、学校給食を食べている中学生のうちに、健康な食生活がどのような形かを知り、実践のための知識を身に付けておくこと大切です。

伝えたい、大切にしたい行事食



今年の十五夜は10月1日です。きぬかつきでも作りましょうか。

日本の食文化は、年中行事と密接なかかわりの中ではなくまれてきました。端午の節句、七夕、土用、十五夜、正月、鏡開き、節分、桃の節句など、四季折々の行事とその食にふれることは、日本人に根差した精神や暮らしの知恵を知るきっかけにもつながります。

しかし、食文化は、私たちが作って食べないことには、後世に伝えることができません。

クリスマスもハロウィンもいいですが、ぜひ、日本の年中行事の食事も家庭でつくって、食文化の伝承に貢献したいですね。



参考資料：農林水産省「日本型食生活のススメ(実践編)」、熊本市発行「第3次熊本市の食の安全安心・食育推進計画」

日本型食生活を実践するにはどうすればいいのだろう



①**主食・主菜・副菜の組み合わせ**を意識すると栄養バランスが整いやすくなります。

②**ごはんをベース**にすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

③お弁当を買うとき、野菜が少ないと思ったら、サラダやあえ物、煮物などの**副菜を一品プラス**しましょう。

災害にも備えた知識を

熊本地震時、避難所で配給された物資を、バランスを考えて食べ物を選ぶ方法がわからないために栄養の偏りや塩分過多があり、食に起因する健康問題が発生しました。非常時にも対応できる栄養等の知識も家族で話し合ってみましょう。

今月の給食献立レシピ 親子煮

煮物に挑戦！熊本の赤酒を使って、作ってみよう。鶏卵アレルギーの人は、卵なしで作るといいですよ。

材料(給食1人分)

- 鶏肉(一口大切) 30g
- かまぼこ(いちょう切) 10g
- 鶏卵(ときほぐす) 30g
- 高野豆腐(一口) 6g
- じゃが芋(一口大切) 60g
- にんじん(厚めいちょう) 15g
- 玉ねぎ(くし切) 60g
- ねぎ(小口切) 10g
- 干し椎茸(水戻し) 少々

調味料

- 濃口醤油 7g
- 砂糖 2.5g
- 赤酒 1g
- 酒 1g
- 炒め油 適量

作り方:

鍋に油を回し入れ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、干し椎茸を炒め、火が通ったら、シタケの戻し汁とカップ2くらいの水を加えて煮る。材料が煮えたら、かまぼこ、高野豆腐、調味料を加えひと混ぜしてさらに煮る。鶏卵を加え、火を通し仕上げにねぎを加える。

学力と鉄の関係

鉄分は血液の赤い色素であるヘモグロビンの材料で、貧血の防止に役立つミネラルです。一見、貧血と勉強は関係がなさそうにみえますが、貧血の状態では、頭がボーっとして集中力が失われてしまいます。集中して学習に取り組むためにも鉄分をしっかり摂って貧血を防ぎましょう。

鉄分は赤身の肉や魚、あさりなどに多く含まれています。小松菜などの野菜やひじきなどの海藻にも鉄分は多く含まれていますが、これらは動物性の食品に含まれる鉄分よりも吸収率が低いのです。植物性の食品に含まれる鉄分の吸収率を高めるためにはビタミンCと一緒に摂るとよいです。

