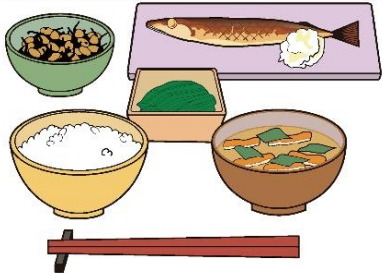


～今月のテーマ～
日本型食生活について考えよう

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、今から約40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。

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・副菜を組み合わせる**
- ② **ごはんをベース**
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る。
- ③ お弁当を買うときは・・・
副菜を一品プラス

伝えたい、大切にしたい行事食

日本の食文化は、年中行事と密接な関わりの中で育まれてきました。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喜びを知るきっかけにもつながります。しかし、食文化は、私たちがやって食べないことには、後世に伝えることができません。

クリスマスや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次熊本市食の安全安心・食育推進計画」

お米を食べる量が減っています

「食の洋風化」がすすみ、お米の消費量は約60年で半分に以下に減っています

一人が一年間に食べるお米の量の比較

昭和37(1962)年

令和2(2020)年

118.3kg



50.7kg

米の主成分は炭水化物です。ブドウ糖は脳の唯一の栄養で、パンや麺よりもゆっくり消化吸収されるので、朝ご飯にご飯を食べることをおすすめします。

米はわたしたち日本人が長い歴史の中で育ててきた大切な主食です。ごはんを主食にすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜などたくさんの食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスも整います。

給食献立レシピ

いわしの塩こうじだれ

材料(給食4人分)
いわし4尾(魚は何でもよい)
しょうが…1かけ、かたくり粉、揚げ油

調味料
砂糖…小さじ1
塩こうじ…大さじ1
みそ…小さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
水…大さじ2

作り方:

- ① いわしの開き(魚の切り身)に、薄く塩(分量外)を振り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② しょうがは千切りにする。
- ③ よく混ぜ合わせた調味料としょうがをなべに入れ、煮立たせる。味をととのえたら塩こうじだれの出来上がり。
- ④ 油で揚げたいわし(魚)にたっぷりかける。

鉄ちゃんからのおたより 「学力と鉄の関係」

鉄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をしっかり摂って貧血を防ぎましょう。

鉄は赤身の肉や魚、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よりも吸収率が低いのです。植物性の食品に含まれる鉄の吸収率を高めるためにはビタミンCと一緒に摂るといいですよ。

