

食育だより



令和2年11月号

龍郷町立学校給食センター

北の地域から紅葉の便りが聞かれるようになりました。11月7日は立冬です。「立」の字には「始まる」という意味があり、冬の始まりを告げる日とされています。

日中はまだ暑さを感じる時がありますが、朝夕との気温差が大きくなるため体調をくずしやすいので気をつけましょう。

11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

和食は健康的な食事というだけでなく、季節感を上手に取り込み、年中行事と密接に関わりながら育まれてきた食文化です。

◆ 「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



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節のうつろいの表現



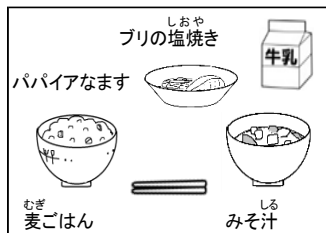
正月などの年中行事との密接な関わり



一般社団法人和食文化国民会議作成の「だして味わう和食の日」チラシを後日お配りします。ご家庭でも和食のことを話題にさせていただけたらと思います。



◆ 和食の日の給食



1汁2菜の組み合わせです。ごはんは、米の1割の麦を入れて炊いてあります。給食のみそ汁は煮干しでだしをとります。お椀一杯で野菜や芋、大豆製品、海藻など多くの食品がとれるのがみそ汁のいいところです。ブリは東町の特産品で、今年コロナ対策により無償です。和え物のパパイアは町内産です。

和食の主食であるお米について考えてみましょう。

米にはどんな栄養があるの？

米には、体を動かしたりする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。その他にもたんぱく質やミネラル分も含まれています。



主食としての米

主食とは、人々が最も多く利用する食べ物のことです。世界三大穀物である米、小麦、トウモロコシの他、じゃがいもやキャッサバなどのいも類を、人々は主食にしています。

日本では主食は米です。稲作が伝わって2000年以上も作り続けられた理由は、日本の気候、風土が稲の生育に適していたからです。

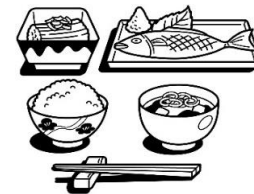
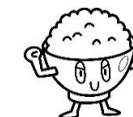
米は毎日の食事に欠かせません。多くの食べ物が輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきています。



いろいろなおかずに合う「ごはん」

味がたんぱくなごはんは、和風・洋風・中華風を問わず、どのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養のバランスがとれた献立をつくりやすくなります。

また、ごはんはおかずといっしょに口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



和食を見直しましょう

ごはんが主食の場合、肉や魚、たまごや大豆製品、野菜など様々な食品と組み合わせて食べることができます。こうした食べ方は、小麦と肉が中心の欧米型食事より栄養バランスがよく、健康的といわれます。

日本が長寿国となっている理由の一つが和食にあるといえます。

龍郷町の給食センターは米飯給食を大切にしています

平成16年9月に給食センターが稼働する前は、ごはんは週3回でした。給食センターの新設に際しごはんの回数を増やして、ごはん食器も皿ではなく持ちやすいお茶碗の形にしました。

大島地区最大の田袋であり、稲作由来の国の重要無形民俗文化財「アラセツ行事」が伝わる秋名地区がある龍郷町だからです。

今後も給食センターから、ごはんの大切さを発信していきます。