

食育だより



令和2年6月号

龍郷町立学校給食センター

6月は食育月間

平成17年6月に成立した食育基本法を踏まえ、毎年6月が「食育月間」と定められました。今月は食育について考えてみませんか。

学校では給食を核に教育活動全体で食育に取り組んでいます。

鹿児島県PTA連合会でも重点運動項目のひとつになっていますので、ご家庭でも目標を決めていっしょにやろうと思います。

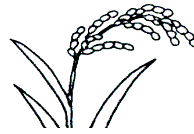
食育の目的は、子どもたちがずっと健康な毎日を送れるように、食に関する知識や食を選ぶ力をつけてあげることです。

私たち大人も自ら実践者となり、「健康的な食習慣」という大切なものを、子どもたちへ贈りましょう。

食育で育てたい「6つの食べる力」



日々の食事を通して 和食が好きな子に育てましょう



佐々木敏氏(東京大学大学院教授)の大学生を対象とした調査で、朝食の主食に米の割合が高いほど体に必要な栄養素を摂取できており、パンの割合が高くなると飽和脂肪酸が過剰になるという結果が出ました。飽和脂肪酸を摂りすぎの食習慣は動脈硬化の一因になります。

朝食は3食のうちの1回ですが、要はどんな食事を嗜好するかということ。

「和食が好き」ということは、実は健康のために大切なことなのです。

もちろん、主食はごはんだけのおかずはお肉だけ、というのでは困りますが・・・

私たち日本人は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている和食をもっと誇りに思い、好きになっていいと思います。

朝食も、ごはんのみそ汁の組み合わせをおすすめします。

ユネスコが認定した和食とは？

食材や料理が季節に合わせて変わることや、料理を盛り付ける器や食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事との関りなども含む「食文化」を指します。

和食の特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節を表現
- 4 年中行事との密接な関わり

お米を主食に、近所でとれた野菜を使ったみそ汁を食べる。初物を慶び、自然の恵みに感謝する。暑い時期は涼しげな器を使う。行事の折は特別な料理を食べる。こういった、「ふだんの食べ方」こそ、守っていききたい和食文化だと思われます。

銀座の3つ星料理店『小十』店主の奥田透氏は、「世界中の料理を味わっている今の児童生徒にとって和食は『わあ、おいしい!』とは感じにくい料理。だからこそ提供する機会を増やし、経験値を高めることが大切だ。」と、おっしゃっています。

ご家庭でもぜひ和食を多く食べさせて、和食が好きな子どもに育ててください。

給食でも努めて組み入れていきたいと考えています。

ある日の給食

和え物 焼き魚



麦ごはん みそ汁