

食育だより

令和3年11月号

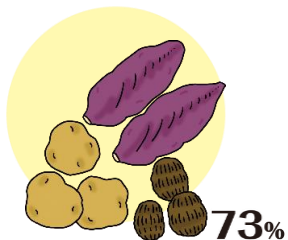
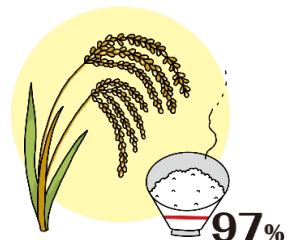
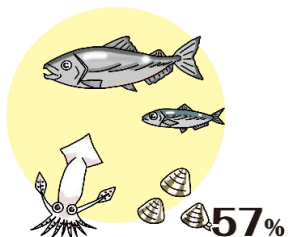
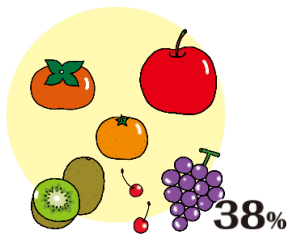
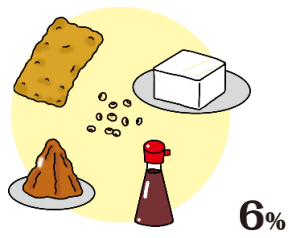
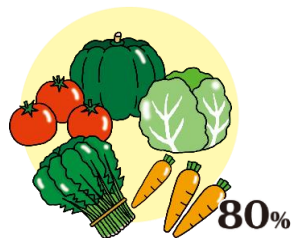
龍郷町立学校給食センター



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし、今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が入らなくなってしまうらと思うと少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

これが、今の日本の「食」の姿

農林水産省が発表した、昨年度（令和2（2020）年度の各品目の食料自給率（カロリーベース）です。



※（）内は飼料自給率を考慮した値

※（）内は飼料自給率を考慮した値

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。

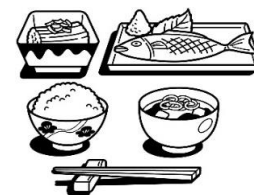
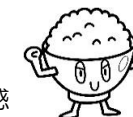
しかし、米を食べる量は年々減ってきています。



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

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。