

# 食育だより

令和6年度 第7号

柏市立南部中学校

栄養士 阿部

木々の葉が少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。1日の寒暖差があり、空気も乾燥してきました。風邪などの感染症が流行り始める季節です。栄養バランスのよい食事を心がけ体調管理に努めましょう。



いいにほんしょく  
11月24日は「和食の日」



## ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録され、和食文化は「WASHOKU」となり、世界から注目されるようになりました。「無形文化遺産」とは、世界的に貴重な自然や遺跡、伝統的な文化を後世へと繋げていこうというものです。

和食は、世界に誇る日本の文化です。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす</b></p> <p>日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。</p> | <p><b>健康的な食生活を営む</b></p> <p>和食は栄養のバランスをとりやすく、だしとうま味により、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。</p> | <p><b>自然の美しさや季節の変化を楽しむ</b></p> <p>季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。</p> | <p><b>年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する</b></p> <p>正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めました。</p> |
|---|---|---|---|

**いろいろなだし**

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。

**煮干し**  
イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。

**昆布**  
乾燥させた昆布を使います。

**鰹節**  
鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。



## 和食とSDGs ～「地産地消」は多くの目標に貢献できる～

「地産地消」：地元で生産されたもの(主に農作物や水産物)を地元で消費する



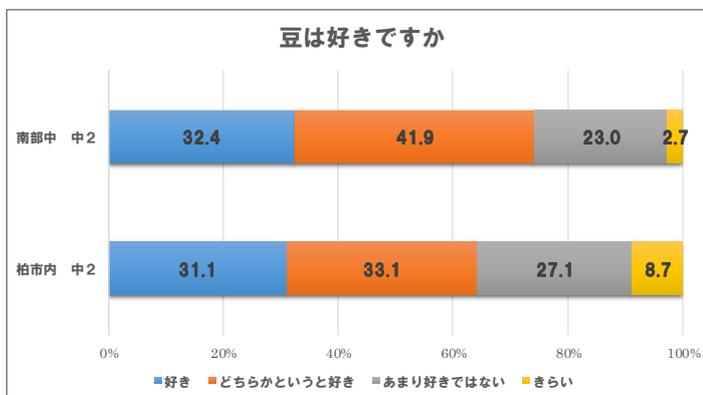
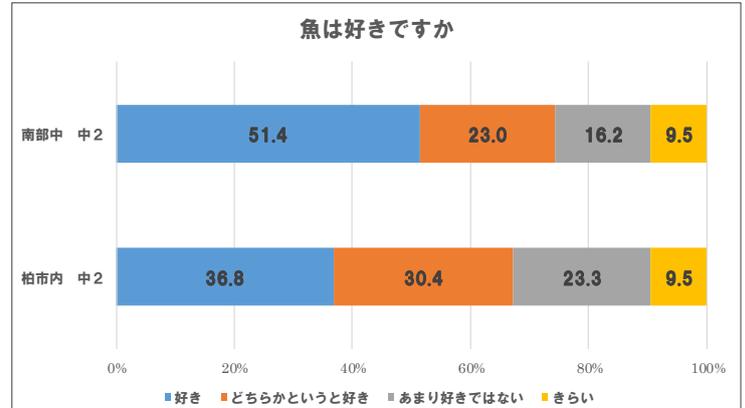
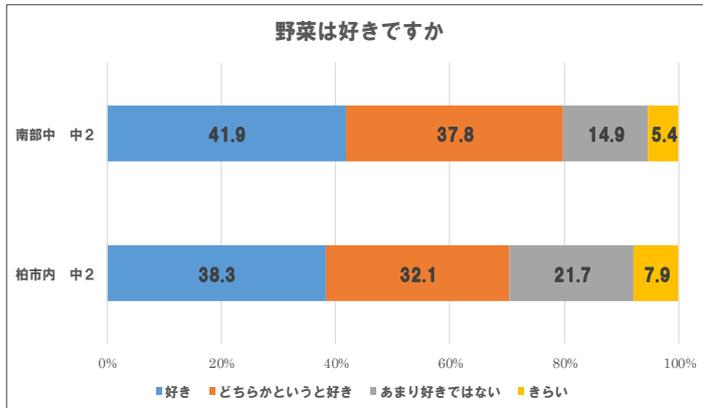
- 販売期間が長くなる
- 食品廃棄の削減
- 地元の資源保護につながる
- 魚の獲り過ぎを抑える
- 12 つくる責任 (循環)
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさも守ろう
- 長い距離を運ぶ必要がなくなる
- 温室効果ガスの削減
- 地元の資源保護につながる
- 輸出のための農地作りによる森林伐採を抑える

# し好調査・食生活アンケート



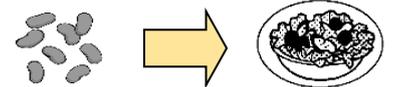
柏市の三大野菜キャラクター

今年6月に柏市内の中学2年生を対象に「し好調査・食生活アンケート」を行いました。市内全体と本校の結果を比較してみました。

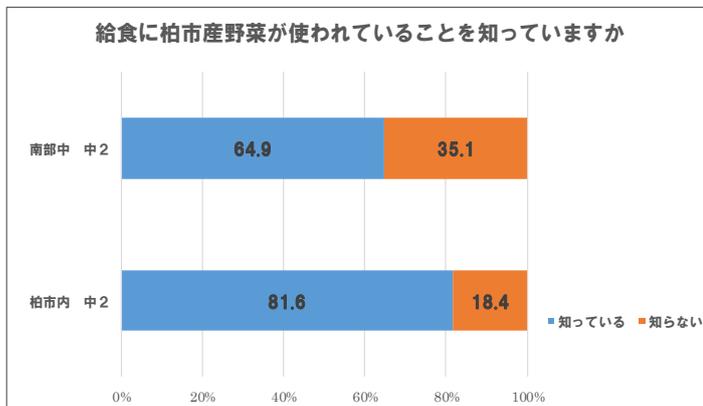


#### 食事に豆を取り入れる工夫

・サラダやスープ、炊き込みご飯のアクセントに入れてみましょう。



・みじん切りにした豆をひき肉料理に混ぜて使ってみましょう。



給食では、かぶ、ねぎ、ほうれん草など柏市産の野菜を使用しています。SDGs や地産地消の学習をとおして、地域の食材について学習しています。

11月22日に柏市産の食材を使った『柏市制70周年記念献立』を提供します。

柏市の給食はクックパッドでも紹介しています。給食のメニューをご家庭でも取り入れてみてください。

柏市の給食レシピ | クックパッド

<https://cookpad.com/jp/users/40103430>

## さばのカレー焼き

#### <材料> 4人分

- さばの切り身(骨なし) 4切れ(1切れ60g)
- しょうゆ 12g(小さじ2)
- すりおろしたしょうが 5g(小さじ1)
- 酒 6g(小さじ1強)
- カレー粉 2g(小さじ1)

#### <作り方>

- しょうゆ・酒・すりおろしたしょうが・カレー粉をよく混ぜて下味を作る。
- さばに下味を付ける。
- 皮を上にして焼く。(オーブンの場合は180度20分、魚焼き器の場合は下味がついていて焦げやすいので注意。)

