

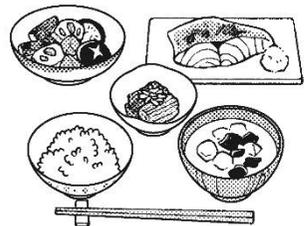
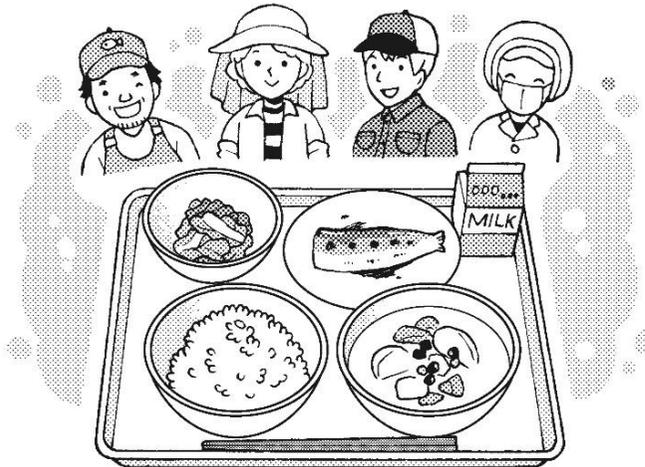
# 食育通信 11月号

令和5年11月発行  
柏市立富勢中学校

## 給食は多くの人に支えられています

給食が私たちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜を作ったりする人、食べ物を買ったり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、私たちは、給食を食べることができます。



## 和食は世界遺産

今年で  
登録10周年！

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。

世界遺産になった理由は、主に4つ。

- ①新鮮な食材と、持ち味を尊重した調理法
- ②優れた栄養バランス
- ③年中行事との関わり
- ④自然の美や季節の表現 です。

このように世界から高い評価を受けている和食ですが、日本国内の実際の食事は、欧米化が進んでいます。その結果、お米の代わりに、麺やパンを食べることが増えました。お米の1人当たりの年間消費量は、昭和37年度をピークに減少傾向となっています。昭和37年度は118kgの米を消費していましたが、令和2年度の消費量は半分以下の50.8kgにまで減ってしまいました。

お米は、食料自給率が100%。国内だけで生産をまかなうことができる、唯一の作物です。しかし、食べる人がいないと、作り手も減ってしまいます。私たちの大切な文化である「和食」を守るためにどんなことができるでしょうか？

みなさんは「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？ 実はこの7文字は、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。これらの食材を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

頭文字	食材	栄養素・働きなど
ま	豆	食物繊維豊富で、お腹を綺麗にしてくれます。大豆や豆腐などの大豆製品は、筋肉作りに欠かせないたんぱく質も豊富です。
ご	ごま（種実）	ごまの他、アーモンドなどの種実類も積極的に取りたいところ。種実抗酸化作用（体のサビに抵抗する力）が強いです。
わ	わかめ（海藻）	海藻と言えば、わかめ、こんぶ、ひじきなど。食物繊維はもちろん、マグネシウムや亜鉛など、体の調子を整える無機質がバランスよく含まれています。
や	やさい	やさいは食物繊維や様々なビタミン類を含みます。生野菜はビタミン類が壊れることなくとれますが、かさが多いので食べるのが大変です。炒めたり煮たりすることでたくさんの量が食べられます。様々な調理法でバランスよく食べましょう。
さ	さかな	良質なたんぱく源になり、筋肉を作ってくれます。また、魚の油には血液をサラサラにするDHAやEPAなどが含まれています。さらに、骨を硬くするビタミンDも含まれています。お肉だけでなく魚も積極的に食べましょう。
し	しいたけ（きのこ）	しいたけをはじめとしたきのこ類は、食物繊維を含み、低カロリーでヘルシーな食材です。香りが良く食感も様々です。また、うま味が強く味に奥行きを出してくれるので、上手に使いえば減塩もできます。
い	いも	じゃが芋やさつま芋、里芋、長芋など多くの種類があります。炭水化物と食物繊維がバランスよくとれます。おやつ代わりに食べてほしい食材ですが、調理法によっては油をとりすぎてしまうので注意！