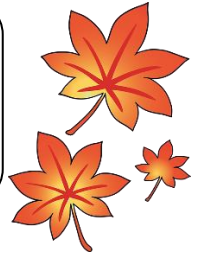


毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日。食生活を見直しましょう。

食育だより

令和5年11月22日
船橋市立坪井小学校
《11月号》 文責:栄養教諭 土屋明美



木の葉が色つき、秋も深まってきました。

11月は食育月間です。千葉県ちばけんの食べ物たものしについて知り、たくさん食べましょう。

千葉県の食べ物を知ろう



自分たちが住んでいる地域ちいきでとれる食べ物たものし（地場産物）を余すことなく自分たちで積極的に消費することを「地産地消」といいます。地場産物は、生産者が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。食べものを運ぶためのエネルギーも少なくてすむため、環境にやさしいです。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

学校の給食に、生産者が心をこめて作ったさまざまな地場産物を取り入れてあります。特に11月は、千葉県や船橋市でいろいろな農作物や水産物がとれることから、給食に地場産物を積極的に取り入れ、クラスルームを通して紹介していきます。

地場産物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。また、家庭でも地場産物をたくさん食べましょう。

☆知っていますか、ちばの食☆

千葉県は、農林水産業がさかんです。食卓でよく見かける、千葉県産のだいこん、さやいんげん、マッシュルーム、かぶ、みつば、しゅんぎくなどの野菜や、日本なし、すずき、このしろなどの魚類は全国で1位です。広く豊かな台地からの山・里の幸と、三方を囲む海からの幸に恵まれ、千葉県はまさに「食の宝庫」です。



日本の食料自給率は38%

えーっ!



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかを表す割合です。

日本は多くの食べ物を外国から輸入しているため、食料自給率はカロリーベースで38%しかありません。輸入に頼る食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は、成り立たなくなってしまいます。品目によっては外国に大きく頼っているものと国産で十分まかなえるものがあります。どうすればいいのかわか、自分でできることは何かを考えてみましょう。

<学校給食での取り組み>

平成20年6月に学校給食法が改正され、学校給食での地域の産物の積極的利用が法律上位置づけられました。ご飯を主食とした米飯給食が進められ、地場産物を使う割合や給食時間などに地場産物について子供たちに伝える回数などにも目標値を定めて取り組んでいます。

○地域の食材をたくさん使う…学校給食の利用食材は主に国産品です。そのうえで、地域の食材をさらに積極的に使っていくと、今、数値目標も定めています。

○地域の食材のよさを知らせる…給食の時間や食育だより等を通して、地域や国産食材の良さをお知らせします。田畑や海などで育つ姿や生産者の苦勞・思いを伝え、食べ物の価値について考えてもらいたいと思っています。

○「和食」に親しむ…週に3回以上はご飯が主食の献立です。和食には、先人の知恵と工夫が詰まっており、身近にある食材を無理なく無駄なく使い、環境や体にやさしい料理が数多くあります。

今月の船橋産食材より



『大根』

千葉県は全国一の大根の産地です。船橋市は県内でも生産量が多く、高根、三咲、八木ヶ谷、豊富など市内北部を中心に、5~6月と9~11月にたくさんとれます。

大根の原産地は地中海東部とされ、西はヨーロッパ、東は中国そして日本へ伝わりました。大根は同じ種をまいても、土地や気候により味や形が変わっていきます。江戸時代には参勤交代などで、全国各地への人の往来により150種以上の多数の品種が生まれ、『ご当地大根』は冬のききんに備える大切な保存食に用いられました。

大根には消化を助ける「ジアスターゼ」が豊富に含まれています。また葉には皮膚や粘膜を守るカロテンやビタミンCが含まれ、かぜの予防になります。おでんや煮物、汁物、漬物、大根おろし、サラダに、葉は、菜飯や炒め煮、浅漬けに、皮はきんぴらにと、丸ごと1本無駄なく食べられます。

11月24日は「和食の日」



「和食の日」は、実りの秋の日であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の日付を「11(いい)24(日本食)の日」とかけ、一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。

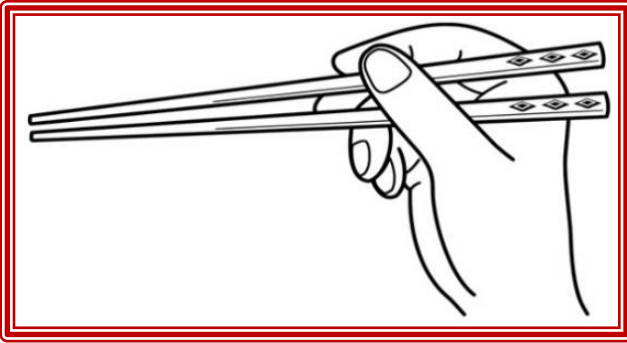
ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出すたよう多様な新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

和食は、自然を尊ぶ日本人の気質に生まれ、四季の移り変わりなど自然の美を食事の場で表現し、年中行事や人生の節目の儀礼とも密接に結びついた、世界に誇るべき食文化です。

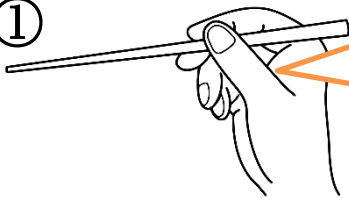
和食の基本

ただ はし も かた
正しい箸の持ち方で

うつく た
美しく食べよう

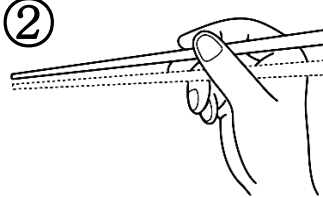


①



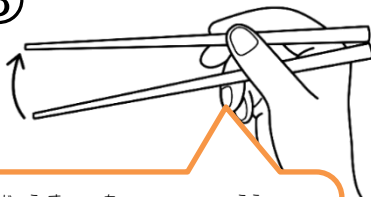
えんぴつ
鉛筆を
も
持つように
ほん
1本を持つ

②



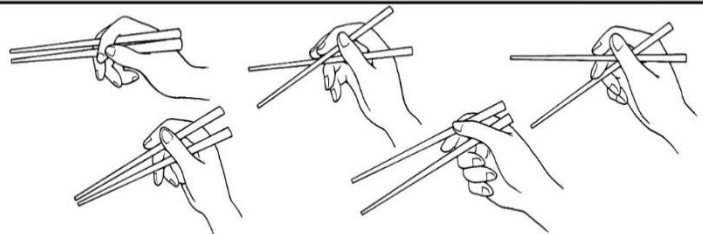
てんせん
点線の
ぶぶん
部分に
もうほん
1本
を入れる

③



じょうず
上手に持てたら、上の
はし
箸だけ動かしてみよう。

こんな持ち方していませんか？ NG集



このような持ち方では、食べ物をごぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

食事のあいさつの意味を知ろう



「いただきます」は、「いただく」から生まれた言葉。

もともと大切なものを頭の上に一度のせてから受け取るしぐさを表し、そこから「もらう」のていねいな言い方となりました。

食事でいただく大切なものは、私たちのことを思ってくださいる生産者の方の温かい気持ちと、食べ物となって私たちの生活を支えてくれている動植物の命です。

「ごちそうさま」は、「馳走」という言葉から生まれ、「走り回る」という意味。

材料を集めるために走り回り、一生懸命に準備して下さったことへの感謝を込めて「御」と「様」をつけて食事のあいさつになりました。

給食は、毎日当たり前のように食べていますが、栄養教諭が健康を考えた献立により材料を納入業者さんをお願いし、納入業者さんが数多くの材料を人数分揃えて納めてくださり、調理員さんは目に見えないところで様々な苦勞をして、毎日決められた時間までにきちんと給食を作っていました。

「ありがとう」は、もともと「有り難い」という言葉から生まれたあいさつ。

文字通り「あることが難しい」つまり、めったにないことに感謝するという意味です。毎日、給食当番さんが給食を配膳し、クラスの仲間や先生と楽しく食事ができることの「有り難さ」も決して忘れてはいけないことです。

作ってみま専科

○海苔酢和え○

材料(4人分くらい)

ツナ缶詰 25g
ほうれん草 80g
ホールコーン 35g
もやし 180g
醤油 大さじ1強
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々
サラダ油 大さじ2
焼き海苔(刻む) 4g

作り方

- ①ほうれん草は茹で、2cmに切り、醤油を少々ふりかけておく。もやしは茹で、塩少々をふっておく。コーンとツナは汁を切る。
- ②調味料でドレッシングを作る。
- ③①の材料を②のドレッシングであえ、刻んだ海苔を食べる直前に混ぜる。

•ほうれん草の代わりに小松菜でもおいしいです。



子供たちに人気のあえものです。