

11月

食育便り

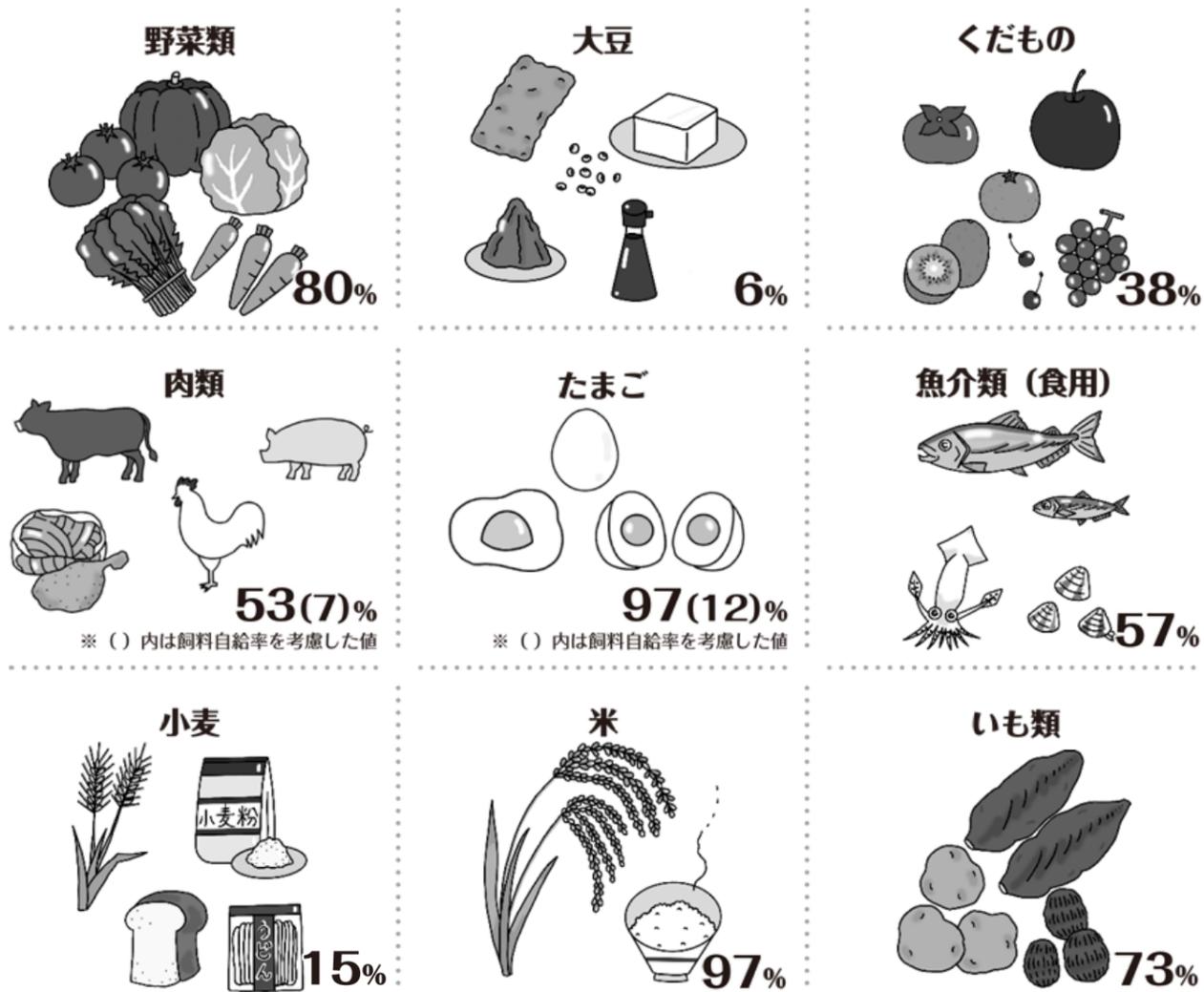
2021年11月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。私たちの食生活はさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちの支えがあってなっています。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいたしましょう。

これが今の日本の「食」の姿

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とした「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来なくなってしま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の、外国に大きくたよ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、どうすればよいか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

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



「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

「五」に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で*、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。