



きゅうしょくにゅーす

金山町学校給食共同調理場

11月24日は、いい日本食の日(だしで味わう和食の日)

私たちが当たり前のように食べている「和食」が「Washoku」という国際語になって、世界の人々から注目されています。日本は世界有数の長寿国。見た目が美しいだけでなく、栄養のバランスがとれた食事が長寿の秘密ではないかと言われています。

そうした「日本の伝統的な食文化」＝「和食」が2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

ここがすごい！和食の知恵！～先人の生きるための知恵～

給食でも和食を大切にしています！

お米をムダなく利用

稲作は食料としてのお米を作るだけでなく、稲わらで縄やわらじ(はきもの)を編み、家畜のエサや畑の肥料にしました。米ぬかは洗剤や肥料、ぬか漬けにして全て無駄なく利用しました。白米もごはんになるほかに、麴、日本酒、酢、みりんなどを作る材料になっています。



乾物、漬物などの保存食の利用

魚や野菜、山菜などの乾物は、水分が少なくなることで、長期間保存することができます。太陽の光を浴びると、栄養価も高くなり、新しいおいしさになることを昔の人々は知っていたのです。

また、大根や白菜、きゅうりなどを使った漬物は、発酵保存食品です。冷蔵庫がなかった時代に、腐らずに保存でき、冬の大切な栄養源となっています。冬に野菜がとれない雪国ではなくてはならないものでした。

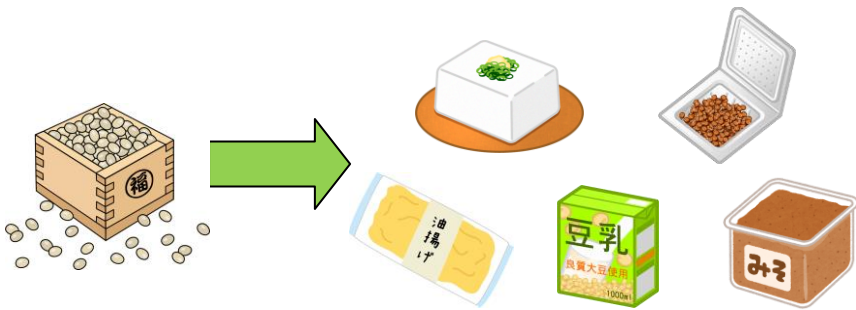


昆布やかつお節、煮干しは、和食に欠かせないだしをとるのにも使われています。だしを使うと、塩や油が少なくてもおいしく感じるの、健康にも良いですよ(^o^)

貴重なたんぱく質源「大豆」の利用

昔、肉が食べられなかった時代に、大豆は貴重なたんぱく質源でした。大豆は、肉に比べて油が少なく、良質なたんぱく質を多く含んでいるので、体にとっても良い食材です。

また、大豆を加工して、豆腐、油揚げ、納豆、きなこ、みそ、油などにするので、食事内容を豊かなものにしていきました。



朝食もごはんがおすすめ

食生活が多様化し、朝食にパンやコーンフレークなどを食べるご家庭もあるかと思いますが。

ごはんとパン、コーンフレークの違いは、**粒食と粉食**。

粒食のごはんは、よくかむ必要があるの、脳に刺激がいき、またゆっくり消化するため、腹持ちが良いという良さがあります。

一方粉食のパンやコーンフレークなどは、飲み物で流し込みやすく、消化が早いのでお昼になる前におなかですっきりしてしまいます。

午前中しっかり勉強するためにも、朝食はごはんをおすすめします。



ごはんを食べていのちをつなぐ

日本人が稲作を始めたのは、今から約3000年前だそう。昔の人は栄養という言葉を知りませんでしたが、「ごはんを食べると力がでたから」食べ続けてきたのだと思います。それが日本人の体に合ったものとなりました。

昔の人が、ごはんを食べ続けることでいのちをつないできたように、現代の私たちもごはんを食べ続けることで、未来のいのちをつないでいけたらいいなと思います。

ごはんを中心とした食事が自身の健康につながり、またお米を作っている農家の人もきっと喜ばずです。

和食クイズも一緒に配布しています。ぜひ家族でクイズに挑戦してください。

～学校給食用食材の放射性物質検査結果(事前検査)について～
10月8日に給食で使用したにんじん(北海道産)から、放射性物質は不検出でした。