

# 食育だより



令和2年  
11月号

(町のHPに食育ひろばができ、レシピが見やすくなりました。)

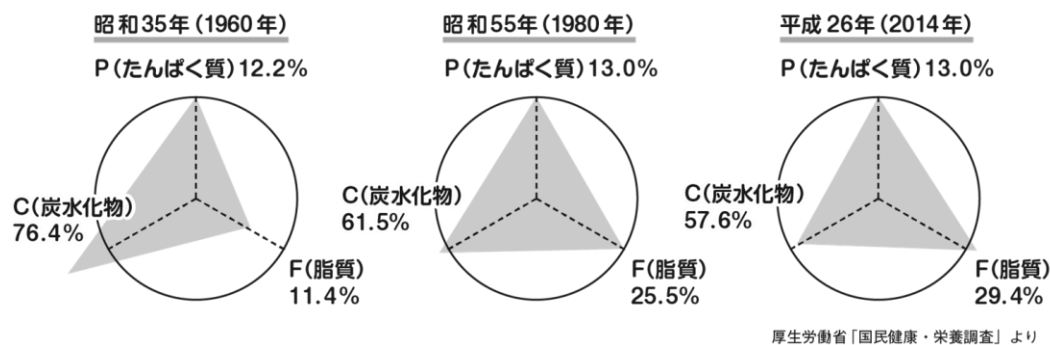
鋸南町給食センター

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」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。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

## 11月24日は「いい日本食の日」

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになっていきます。

### 栄養バランスの変化



図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。和洋中、どんなおかずにもよく合って、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。



11月27日は、鋸南町でとれたスズキや千葉県産の食材をたくさん使った干産干消こんだてです。

(味わいカードから) 鋸南町の真鯛と黒毛和牛の牛丼を食べた感想

※小学校で学年ごとに実施しているものを紹介します。

○わたしは、まだいがおいしかったです。わたしは、おさかながきらいなんですけど、たべたら「またたべたいな。」 **【1年生】**

○みがやわらかくてとってもおいしかったです。かわもおいしかったです。 **【1年生】**

○あまみがあつておいしかったです。きよなん町でおいしいタイを育てていて、おどろきました。 **【3年生】**

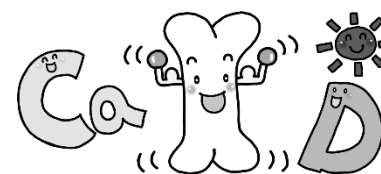
○しお味がしみこんでいて、すごくおいしかったです。鋸南町の勝山ぎょうととれたと知ってびっくりしました。全部のこさず食べました。しょっかんは、やわらかくておいしかったです。また食べたいと思いました。 **【3年生】**

【黒毛和牛の牛丼を食べた感想(味わいカードから)】

○とってもおいしかったです。また食べたいです。いっしょに入っていたきらいな野菜も食べられるほど、「めっちゃおいしい」と大きい声でいうほどおいしかったです。 **【4年生】**

○いつもの肉よりも甘く、やわらかかったです。ごはんにととても合いました。そして、野菜もやわらかかったから、いっしょに食べるととても美味しかったです。汁も野菜や肉にととてもあっていて、汁があったからもっとおいしかったんだと思いました。 **【6年生】**

## ビタミンDをとろう!



成長期に欠かせない栄養素として、丈夫な骨をつくる「カルシウム」はよく知られています。じつはカルシウムだけをとっても、なかなか体の中に吸収されません。カルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けてくれる、もう1つ大切な栄養素があります。それが「ビタミンD」です。ビタミンDは日光を浴びることで、体内で合成することができますが、日が短くなるこれからの季節は、食べ物から意識してとっていくことも大切です。自然のしくみは本当に面白いもので、ビタミンDは秋から冬にかけておいしくなる魚やきのこ類に多く含まれています。

