

11月食育だより

恵庭市
学校給食センター



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。

さて、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本の食文化は、無形文化遺産に登録されています。海、山、里と豊かな表情を持つ各地域の風土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、いま世界から注目を集めています。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

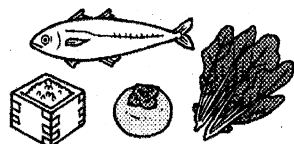
守っていきこう！

わたしたちの「和食」文化



和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



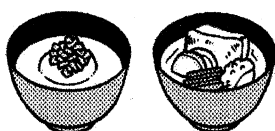
②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



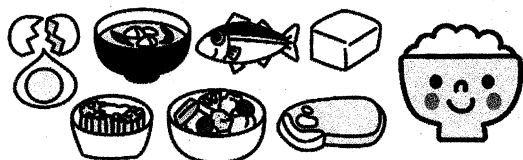
④年中行事とのかかわり



2013年、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食 日本人の伝統的な食文化」の特徴は、①地域の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達してきたこと。②ご飯を中心とした「一汁三菜」を基本とする理想的な栄養バランスであること。③自然の美しさや四季の移り変わりを食事の場で表現すること。そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

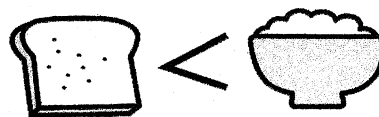


いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

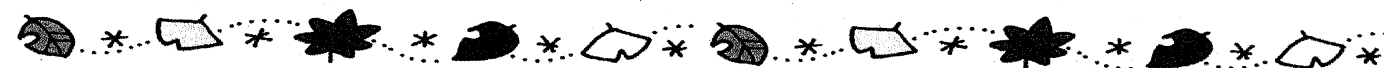
お茶わん1杯
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすぎにくくなります。



地産地消

今月の恵庭産野菜使用予定

じゃがいも⇒小学校： 4日 10日 17日



中学校： 5日 7日 17日 20日

