

11月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

和食文化を知ろう

11月24日は、「いい日本食」で、「和食の日」です。2013年12月4日には、「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の特徴

素材そのものの味をいかす

日本の国土は、豊かな自然が南北に広がっているため、各地で多様な食材がとれ、それをいかす調理技術が発達しています。



自然や四季を表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。季節に合った器を使い、その季節の花や葉を飾って季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めます。



栄養バランスがよく健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事は理想的な栄養バランスといわれており、「だし」のうま味を使うことによって、油や塩分を控えることができます。



《和風だしの取り方》

○昆布だし

昆布と水を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。

○いりこだし

頭とはらわたを除いた煮干しと水を入れ、しばらく置き、火にかけてアクを取りながら3～4分煮て静かにこします。

○かつおだし

水を入れて火にかけ、沸騰直前にかつお節を加えてあくを取り、沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだら静かにこします。

○しいたけだし

干しいたけを水に入れて冷蔵庫で1晩漬けしいたけを取り出して、こします。

これら合わせると、うま味の相乗効果を引き出します。

学校給食にも和食がよく登場します。学校給食をとおして和食のすばらしさを知りましょう。

ご感想、ご意見をお寄せください。 松山市のホームページ

食品ロスを考えよう

食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らして、未来につなげましょう。

年間で東京ドーム16杯分



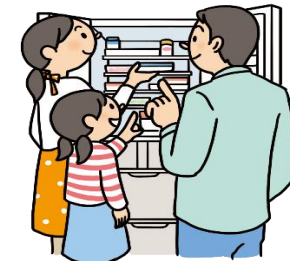
現在日本の食品ロスは年間で約646万トン。1人1日お茶碗一杯分もの食べ物が捨てられています。

僕たち私たちにできること



食べる時間をしっかりと、苦手なものでも、一口は食べてみましょう。

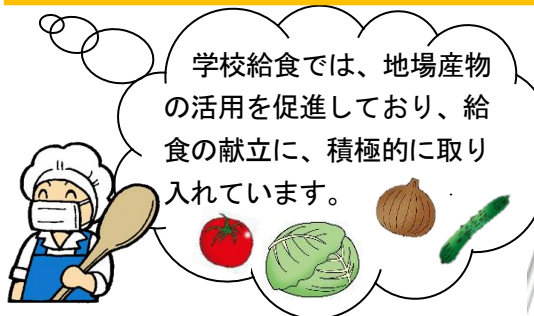
みんなで考えたいこと



買いすぎず、家にあるものを食べる工夫をしましょう。

参考：農林水産省『食品ロスの削減に向けて』（平成30年4月）、政府広報オンライン（平成28年10月11日）

地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」といいます。



学校給食では、地場産物の活用を促進しており、給食の献立に、積極的に取り入れています。



地場産物は、作る人の顔が見えるため、食べものへの愛着を深め、食品ロス削減にもつながります。

給食のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分量)

油揚げ	1/2枚
キャベツ	2枚
じゃがいも	中1個
たまねぎ	1/2個
ねぎ	3本
みそ	大さじ2
煮干しだし	3カップ

キャベツのみそ汁

- ① 油揚げは、油抜きをして短冊に切る。
- ② キャベツは1口大に切る。
- ③ じゃがいもは、厚さ0.5センチのいちょう切り、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ なべに煮干しだしを沸かし、たまねぎ、じゃがいも、キャベツの順に入れ、柔らかくなったら油揚げを加える。
- ⑤ 一度火を止めて、だしに溶いたみそを入れ、ねぎを加えて、再度加熱し沸いてきたら火を止める。



http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html