

# 食育 だより

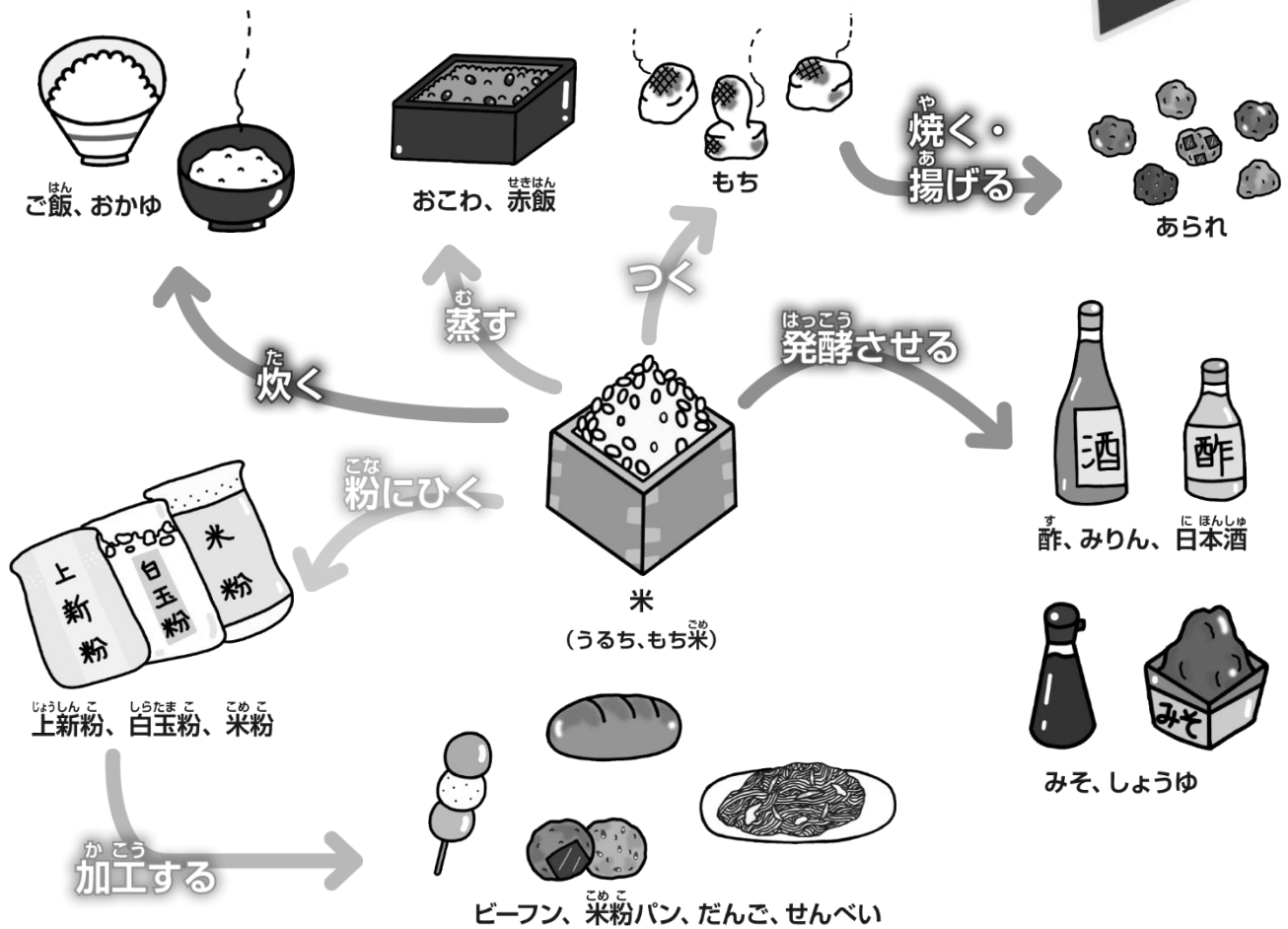
令和4年11月

長崎市立伊王島小中学校  
栄養教諭 竹下 朋哉

新米の美味しい季節となりました。

「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。米を炊いて作るご飯は、和洋中、どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。最近では、その栄養バランスの良さから、ご飯を中心とした「日本型の食事」が世界でも注目を集めるようになりました。

## お米の大変身を知ろう!



和食の米料理			世界各国の米料理		
おにぎり	おかゆ	赤飯	ビビンバ (かんこく)	パエリア (スペイン)	チャーハン (中国)
					ナシゴレン (インドネシア)
そうすい	すし	たきこみご飯	リゾット (イタリア)		

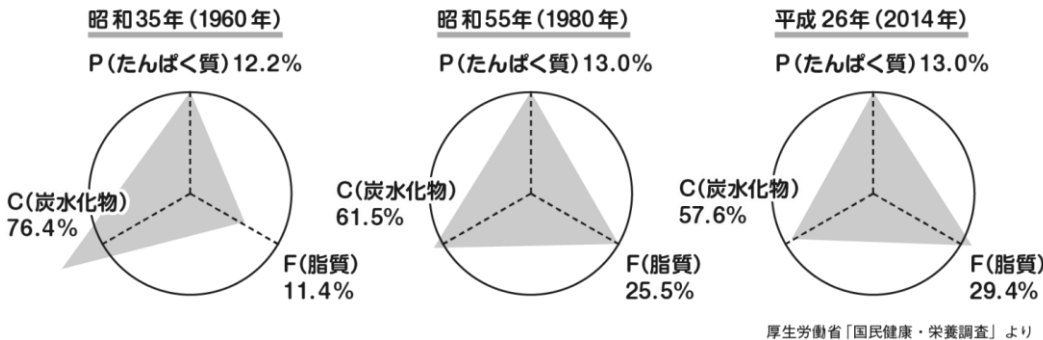
# ごはんを主食にした「日本型の食事」で 栄養バランスのとれた食事を

米を炊いたごはん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、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。

また、主食をほとんど食べずに、おかずだけでおなかを満たすような人も見かけるようになっていきます。

下の図のように、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。主食であるごはんを中心に、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」が形づくられてきたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質のとり過ぎによる栄養バランスの乱れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合って、望ましい栄養バランスの要になっている「ごはん」の役割をもう一度見直してみませんか。

## 栄養バランスの変化



## 11月23日は勤労感謝の日

給食が滞りなく作られ、みなさんのところに届くまでには、たくさんの人たちが関わっています。食べ物を育てたり、収穫したりする生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運ぶ流通・運搬業者、そして献立を考える栄養教諭、調理をする調理員さんといった人々が力を合わせることで給食が出来上がります。

さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている保護者、学校の先生のこともしっかりと忘れてはいけません。

これらの人たちの苦労や思いを心にとめ、よく味わって食べましょう。

