

給食だより 1月号

2013年 1月 荻田町立学校給食センター

【保護者の方へ】給食費は毎月必ず納めて下さい。

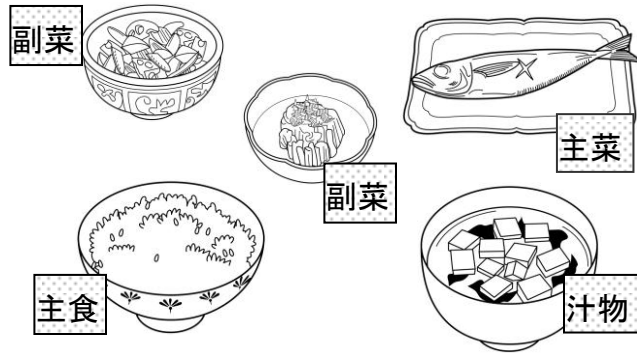
日本型食生活を見直そう！



日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。

主食のごはんを中心に、旬の海の幸を使った**主菜**、野菜や果物などの**副菜**、大豆製品のみそ汁などの**汁物**をバランスよく組み合わせた食事(一汁三菜)を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

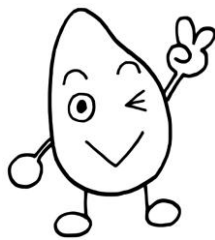
昔ながらの食事スタイル
《一汁三菜の日本型食生活》



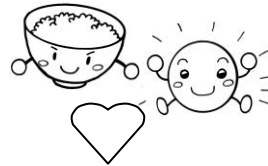
ごはんが中心の 日本型食生活

※大豆や大豆製品(みそや豆腐など)は、米と一緒に食べるとお互いのたんぱく質の「質」が高められます。小麦と肉類を組み合わせた食事に比べて栄養バランスがよく、日本を長寿国に位置づけた要因の一つと考えられます。

ごはんにはどんな栄養価があるの？



米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。



おかずはごはんといっしょに食べましょう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「こうちゅうちようみ口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”(おかずばかりを先に食べる食べ方)をする子どもが多いようです。口中調味には、「ごはんの量で味を調整して、味のバランスをとる」「脳を活性化させる」「味覚を発達させ、正しい嗜好を身につける」などの利点があります。

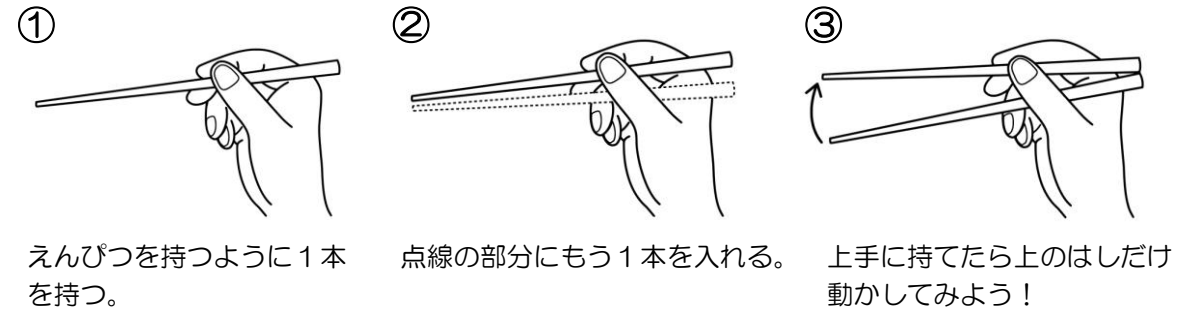
食事の時間には、ごはんとおかずを交互に食べるよう心がけましょう。

あらゆる動作をこなす万能な道具 はし

はしは、日本のほかに中国、韓国などの国でも使われていますが、はしだけを使って食事をするのは日本だけです。

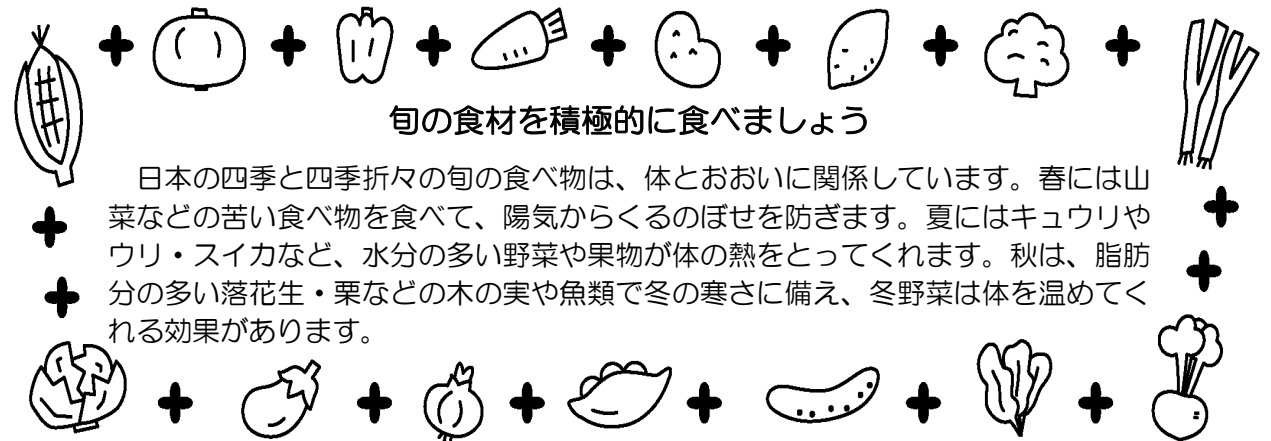
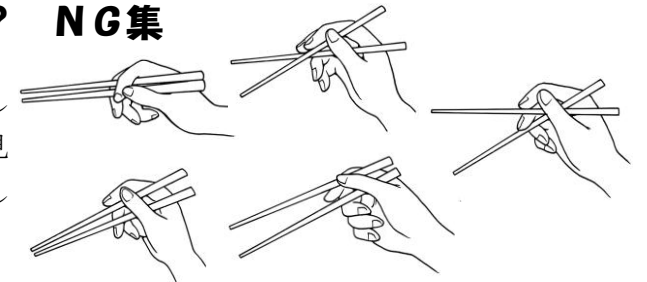
食べるための道具は、ナイフやフォーク、スプーンなどもありますが、これらの道具は、切る、刺す、すくうなど、それぞれできる動作が限られています。しかし、はしは、一ぜんであらゆる動作ができ、つまむ、はさむ、切る、ほぐす、混ぜる、はがす、くるむなどの多彩な機能を持っています。はしを使う手の動きは、脳の働きを活性化するともいわれていて、日本人は、はしを使いこなしていることから手先が器用になったといわれています。日本のはし食の文化に誇りを持ち、みなさんもはしを使いこなせるようにしましょう。

はしの正しい持ち方



こんな持ち方をしていませんか？ NG集

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう。



日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多い落花生・栗などの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれる効果があります。