

11月食育だより



令和3年10月26日(火)
港区立高松中学校
校長 鋸持利行
栄養士 島田理香

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? 「和食」とは、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

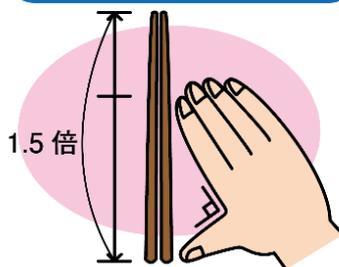
「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう



目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか? 食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

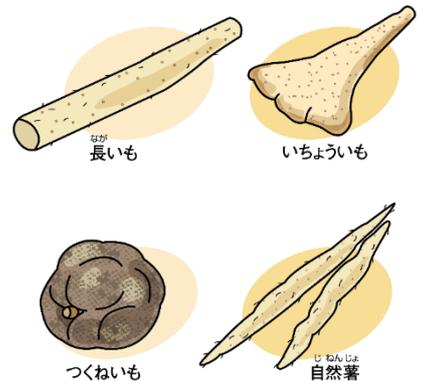
はしの選び方



※親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安

山いも (やまのいも)

ヤマノイモ科ヤマノイモ属の植物で、茎や根に似た性質をもつ「担根体」を食用とします。日本で栽培されている山いもの仲間は、大きく分けて山いも、自然薯、だいじょの3種類で、さらに、山いもは形の違いにより、長いも、いちょういも、つくねいもなどに分けられます。じゃがいもやさつまいも、里いもなど、イモ類は通常加熱して食べますが、山いもは生でもおいしく食べられます。すりおろすと粘りが出るのが特徴で、とろろにするほか、揚げ物や練り物のつなぎ、和菓子の原料などに利用され、細切りにするとシャキシャキした食感も楽しめます。消化酵素のアミラーゼを豊富に含むので、胃腸の働きをよくする効果が期待でき、食欲のない時にもおすすめです。



自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

