

11月になり、朝晩は冷え込む季節になりましたね。これから更に寒い日が続きますが、冬を元気に過ごすためには、しっかり食べて、寝て、運動して、自分の持っている免疫力を高めることが大切です。いつも以上に規則正しい生活を心がけてみましょう。給食では、体が内側から温まるような献立を提供します。残さずしっかり食べてくださいね。

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

また、11月24日は、「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス 
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 正月などの年中行事との密接な関わり 



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。特に、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のの一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸



食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



食育ピクトグラムを知っていますか？

ピクトグラムとは、絵文字や絵単語と呼ばれることもあり、見た目で見分ける図記号のことです。食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、農林水産省が制作したもので、多くの人が使用することを目的としています。



デザインがSDGsのマークに似ているね。



SDGsとの関係はあるの？

SDGsのマークと区別がつくように、食育ピクトグラムのロゴは角が丸くなっているよ。



食育の取り組みをすることで、SDGsの目標達成に近づくと考えられているよ。身近にある「食」で、できることを少しずつやってみよう！



1. みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2. 朝ごはんを食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3. バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4. 太りすぎないやせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5. よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6. 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7. 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8. 食べ残しをなくそう

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9. 農地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10. 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11. 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12. 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

みなさんがすでに取り組んでいること、これから取り組めそうな内容はありますか？よりよい社会の実現のため、SDGsのゴールに向けて、できることから少しずつ行動していきましょう。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。