

給食だより 平成28年10月号

小山市立絹学校給食共同調理場

10月は、「とちぎ食育推進月間」です。また、小山市では10月17日(月)～21日(金)までを「お米ウィーク」とし、食生活のあり方やお米を中心とした日本型食生活のよいところを知ってもらう機会をもうけています。

～ 日本型食生活を見直そう！ ～

* 日本型食生活ってな～に?? *

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚や肉、卵、豆、豆製品、野菜、

くだものなどを適度に組み合わせた食事のことです。

この食事形式が日本人の長寿の秘訣ともいわれています。



* 日本型食生活のメリット *

- ★ごはんは、いろいろな料理にあわせることができるので、栄養バランスがとりやすい。
- ★日本各地で生産される旬の食材を多彩に盛り込むことができる。
- ★ごはんをよくかんで食べることで、肥満防止に効果がある。
- ★脂質が少なく動物性の油をあまり多く使わない。

* 食生活の変化 *



昭和50年頃
食料自給率 / 54%

この頃の食事が、いちばん栄養バランスが良かったと言われています。海藻を味噌汁や酢の物でとり、週のうち何日か洋風の肉料理が入り、和風料理に肉や卵を加えるなど、たんぱく質(P)、脂肪(F)、糖質(C)のバランスがよく、減塩効果も上がっていました。



昭和60年頃
食料自給率 / 53%

暮らしが豊かになって、外食の機会が多くなり脂肪、たんぱく質、糖質の摂取バランスが徐々に悪くなってきました。



現代
食料自給率 / 40%

現在の食事は、朝食をパン食でとる人が多くなっていることや肉類を食べる機会が多くなっており、脂肪、たんぱく質、糖質の摂取バランスが悪くなっています。

～ 「まごわやさしい」を覚えよう ～

日本型食生活は、日本人が伝統的に食べてきた食事のすばらしいかたちです。

「まごわやさしい」は健康的な食生活に役立つ和の食材の、最初の文字を覚えやすい言いかえたものです。このキーワードを覚え、日本型食生活を見直すことが健康に良いことを知りましょう。

● 《まごわやさしい》の効果

まめ・・・良質なたんぱく質・ミネラルが豊富。



ごま・・・ごまの脂肪はコレステロールを下げる作用がある。

わかめ・・・ミネラル豊富で体の抵抗力を高め若さを保つ。

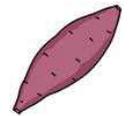


やさい・・・皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持する。

さかな・・・カルシウム豊富。魚の脂肪は血液をサラサラにする。

しいたけ・・・カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、骨を丈夫にする。

いも・・・皮膚の調子をよくする。食物繊維も多く含まれるので、おなかの調子を整える。



* 一汁三菜でバランスアップ *

主食・主菜・副菜2品・汁物がそろったものを「一汁三菜」と言い、日本型食生活の基本です。

さらに牛乳や果物をつけると体に必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。外食や中食をする時にも、必要に応じてサラダや汁物などをプラスして、足りない栄養素を補いましょう。

