給食だより

令和２年度　11 月号

氷見市学校給食センター

◇毎月 19 日は、「食育の日」です。家族そろって、「いただきます」をしましょう。

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11 月 23 日は「**勤労感謝の日**」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

◆感謝の気持ちを表す食事のあいさつ

人への感謝
「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。

命に「いただきます」
人に「ごちそうさま」

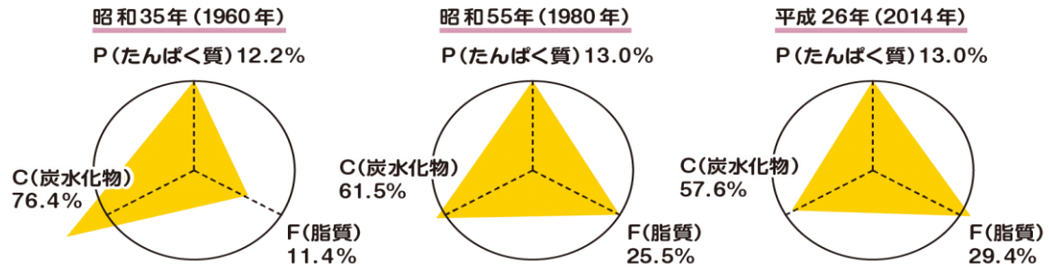
命への感謝
「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

11月24日は「いい日本食の日」

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」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、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになっています。

栄養バランスの変化



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

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。主食である米を中心に、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」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩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、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。

旬の食材一口メモ　「大根」

大根の旬（おいしい時期）は１１～２月の間で、最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。品種改良が進み、一年を通じて手に入れることができますが、寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。

大根の白い部分にはビタミンＣや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテン（ビタミンＡ）が含まれているため、大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。また、大根は部位によって味に違いがあります。葉に近い部分はかたくて辛味が少なくサラダなどに向いています。中心部は甘みが強く、下の部分は辛味が強いです。部位で風味の異なる大根、お好みで使い分けて調理しましょう。