

食育つうしん

3月

発行：大阪市立 東 中学校

日本の食文化「和食」

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。また、全国各地の産物や旬の食材を使ったり、行事食を取り入れたりすることで、自然の恵みや四季の変化を楽しむことができます。

* 「和食」の4つの特徴 *

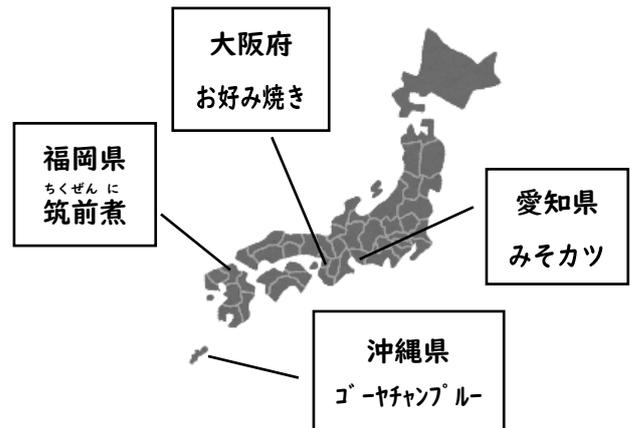
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重・・・素材の味を活かす調理技術や調理方法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス・・・一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・季節に合った食材や食器の使用
- ④ 正月等の年中行事との密接なかかわり・・・食を通して家族や地域のきずなを強める

* 給食に登場する行事献立 *

年中行事	献立
こどもの日	ちまき
月見	一口がんもとさといものみそ煮 みたらしだんご
正月	そう煮・ごまめ 黒豆・くりきんとん
節分	いわしのしょうがじょうゆかけ いり大豆

大阪市の給食献立より

～ 給食に登場する全国各地の料理 ～



* 食事の組み合わせ *

昔ながらの日本の食事は「一汁三菜」といい、ご飯と汁ものに3種類のおかず(主菜1品と副菜2品)からなる栄養バランスのよい食事となっています。

副菜

野菜、きのこ、いも、海そうなどを使用したおかずです。

主菜

肉や魚、卵や大豆などを使用したメインになるおかずです。

主食

炭水化物が主な栄養素で、どの季節の食材にもよく合います。

汁物

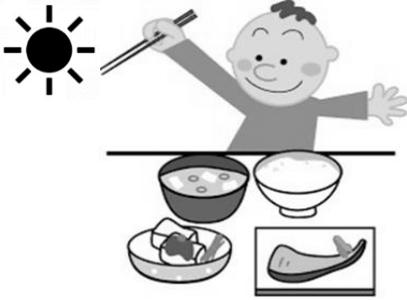
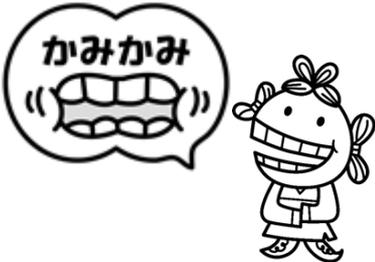
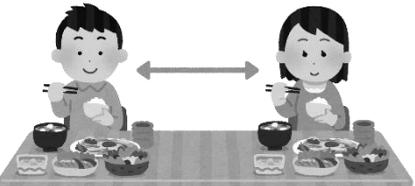
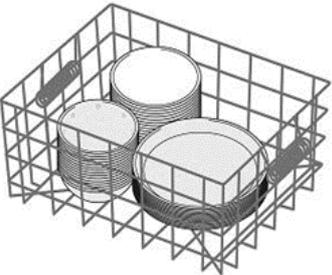
こんぶやかたおぶしでだしをとり、みそや塩などで味を付けた具入りの汁です。

給食で食を考えましょう!!

▽▽1年間の食生活を振り返ってみよう▽▽

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？

それぞれのチェック項目を確認して、自分自身の食生活がどうだったか振り返ってみましょう。

① 朝食は毎日とった。	② 給食の前後は石けんで ていねいに手を洗った。	③ 栄養のバランスを考え、好き きらいせずに食べた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
④ 野菜の栄養素を知り、しっか り食べることができた。	⑤ よくかんで食べることが できた。	⑥ 間食は時間や量を決めて食 べることができた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦ 新しい生活様式に合わせて 給食を食べることができた。	⑧ 協力して給食の準備や、 後片づけができた。	⑨ 心をこめて「いただきます」 「ごちそうさま」を言えた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

☆少しでもできた項目が多くなるようがんばりましょう!