

# 食育つうしん

3

月

発行：大阪市立東三国中学校

## 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＊

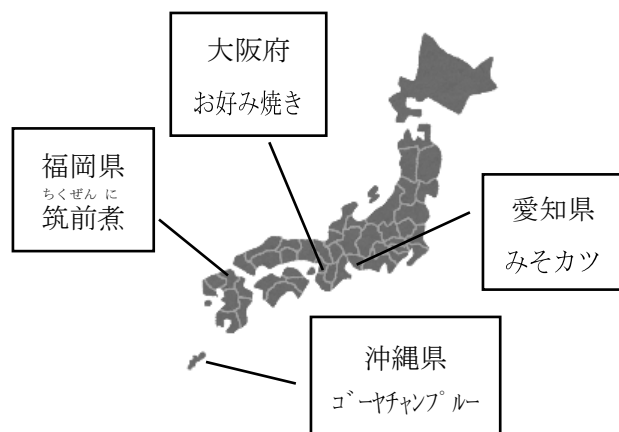
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重・・・素材の味を活かす調理技術や調理方法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス・・・一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・季節に合った食材や食器の使用
- ④ 正月等の年中行事との密接なかわり・・・食を通して家族や地域のきずなを強める

### ＊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<br>みたらしだんご |
| 正月    | そう煮・ごまめ<br>黒豆・くりきんとん      |
| 節分    | いわしのしょうがじょうゆかけ<br>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

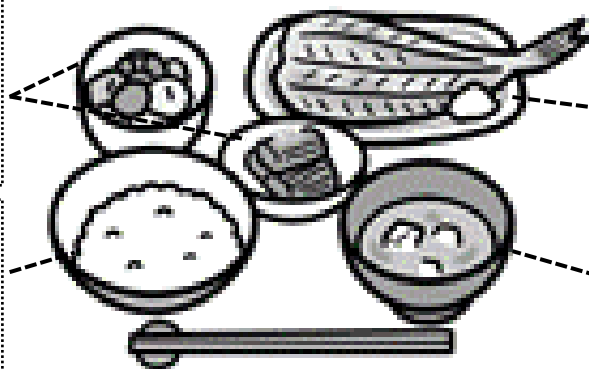
炭水化物が主な栄養素で、どの季節の食材にもよく合います。

#### 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。

#### 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。

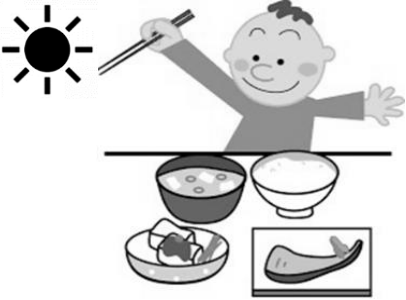
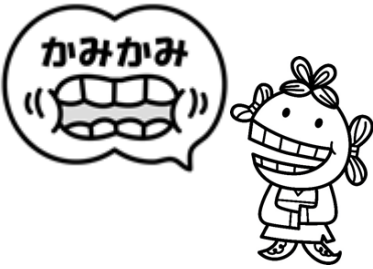
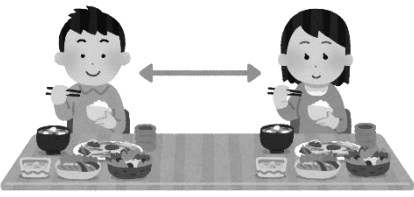
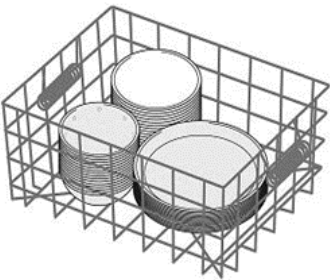


# 給食で食を考えましょう!!

## ▽▼ 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<br>ていねいに手を洗った。                                                         | ③ 栄養のバランスを考え、好き<br>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<br>り食べることができた。                                                      | ⑤ よくかんで食べることが<br>できた。                                                               | ⑥ 間食は時間や量を決めて食べ<br>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<br>給食を食べることができた。                                                     | ⑧ 協力して給食の準備や、<br>後片づけができた。                                                          | ⑨ 心をこめて「いただきます」<br>「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にがんばりましょう！