

11月食育だより

2025年



お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物です。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年度からの米価格の高騰も社会問題になっています。11月23日は「勤労感謝の日」です。食べることは多くの人の勤労に支えられます。日々の食事を大切にいたしましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のごはんのほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のよさがあります。

<p>どんな料理にも合う!</p>	<p>腹持ちがよい!</p>	<p>塩分はゼロ!</p> <p>ゼロ</p>	<p>量が調整しやすい!</p>
和洋中、どんな食材にも合う	粉でなく、粒のため消化がゆるやかに進みます	パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます	食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます

猪名川町では全小学校の5年生を対象に、お米について考える授業をしています。長年給食は、猪名川町内産のお米を使用していましたが、今年度は町内産ではならず、7月から兵庫県内産を使用しています。

11月23日は 勤労感謝の日



食事を支える人たち

生産者の人
料理を作る人
食品の加工や販売に関わる人
食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

トライやるウィーク ~ 猪名川中学校 ~

9月29日~10月3日まで中学2年生の4人が給食センターで働いてくれました。給食の調理、配送、食器の洗浄や片付けを体験し、ゼリーやおにぎり作りなど学習しました。ありがとうございました!!



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

2013年に「和食:日本食の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで以下4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

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

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- 食器を正しく並べましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。
- 箸を正しく使いましょう。
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。