



宇治田原給食だより 10月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和8年10月



暑さが少しやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのいい季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこと類、など、今が旬の食べものを味わえる季節でもあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

～ 栄養バランスのよい食事をとっていますか？ ～

私たちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも、栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

＜ 健康な体をつくる食事のポイント ＞

1 1日3食、栄養バランスよく食べる

体をつくるもとになる「赤の食品」、体の調子をととのえる「緑の食品」、体を動かす力のもとになる「黄色の食品」がまんべんなくとれるように、意識してみましょう。また、主食、主菜、副菜(汁物)がそろった食事になるよう、心がけてみましょう。



2 適量を、ゆっくりよくかんで食べる

自分に合った量を食べるようにしましょう。たくさん活動する時は量を増やす、そうでない時や食欲がないときは量を減らすなど調整しましょう。どうしても食べ過ぎてしまうときは、使う食器をいつもより小さいものに変えて、盛りつけてみてください。たくさん盛りつけてあるように見えるため、たくさん食べていると錯覚する効果があります。

また、よくかむのも効果的です。脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。よくかむと、食べ物の消化が良くなり、栄養を吸収しやすくなります。



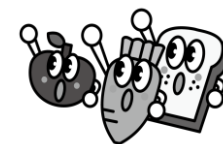
3 油や砂糖の多い食べものを食べ過ぎない

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になります。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%(カロリーベース)^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

多め

ふつう

少なめ

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「食育基本法」が改正されました

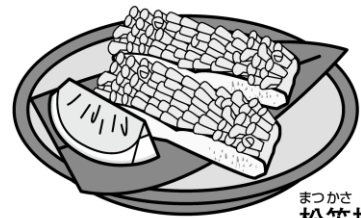
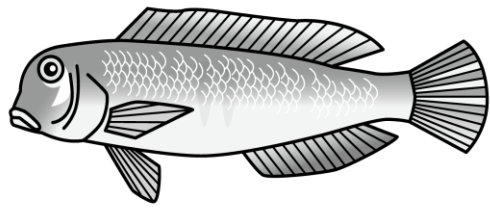


「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17(2005)年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8(2026)年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げていきます。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

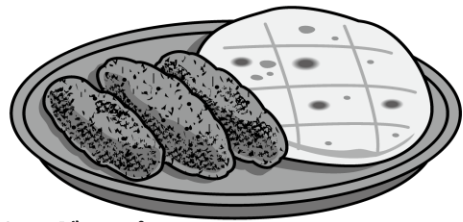
アマダイ



まつかさ あ
松笠揚げ

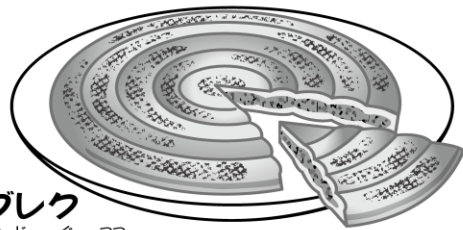
うろこに高温の油をかけて、
松ぼっくり(松笠)のように開かせた料理。

ボスニア・ヘルツェゴビナ



チェヴァピ

棒状に焼いたひき肉料理。パンに挟んで食べる。



ブレク

生地で具を包み、
うず巻き状にして焼いたパイ料理。

名前「タイ」とついています。アマダイはタイの仲間ではなく、アマダイ科の魚です。ほのかな甘みがあることから「甘鯛」と名づけられたという説のほか、横顔が「ほっかむりをした尼さん」に似ていることから「尼鯛」と呼ばれるようになったという説もあります。日本近海でとれるのは、主にアカアマダイ、シロアマダイ、キアマダイの3種類で、特にアカアマダイが多く水揚げされます。淡白でありながら甘みがある上品な味わいが特徴です。新鮮なものは刺し身で食べられ、身が軟らかく水分が多いため、干物や一夜干しにも加工されます。一般的に魚はうろこを取って調理しますが、アマダイのうろこは薄く軟らかいため、そのまま焼いたり揚げたりして、サクサクとした食感を楽しむ料理もあります。

正式名称：ボスニア・ヘルツェゴビナ
面積：約5.1万km²(九州と四国を合わせたくらい)
人口：約316万人(2024年、世界銀行) 首都：サラエボ

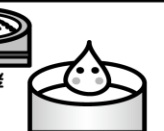
ヨーロッパ南東部のバルカン半島に位置し、クロアチア、セルビア、モンテネグロに囲まれています。日本の北海道と同じくらいの緯度にあり、夏は暑く乾燥し、冬は氷点下になることもある厳しい気候です。ウィンタースポーツが盛んで、1984年には首都サラエボで冬季オリンピックが開催されました。また、サッカーも人気があり、日本代表の監督を務めたイビチャ・オシム氏や、パヒド・ハリルホジッチ氏の出身国としても知られています。現在は多民族・多宗教の国家ですが、かつてオスマン帝国やオーストリア・ハンガリー帝国に支配されていたことから、食文化にはトルコや中東とヨーロッパの影響がみられます。肉料理や煮込み料理が多く、さまざまな具を包んで焼いたパイ料理も伝統的に食べられています。

お米のへんしんクイズ

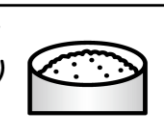
① もち米をべったんべったんとつくと、
これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。



② お米を発酵させてしぼると、
これにへんしん！
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。



③ もち米をつぶして粉にすると、
これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。



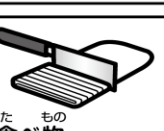
④ 米ぬかをしぼると、
これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。



⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度
発酵させると、これにへんしん！
ヒント：お寿司などに使われる、すっぱい調味料。



⑥ お米の粉をこねてのばし、
細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。



⑦ お米をうすくのばして焼くと、
これにへんしん！
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。



⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、
これにへんしん！
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

