



R5.11月(2学期号)  
鹿児島市立松元学校給食センター

# 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。「食欲の秋」とも言われるように、食べ物がおいしい季節でもあります。おいしく食事をする事とあわせて、健全な食生活を実践するために、以下のことに気を付けましょう。

## ☆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えよう

- 主食...ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜...肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むもの
- 副菜...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含むもの

## ☆もっと野菜を食べましょう～野菜をとるコツ～

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する 
----------------	-----------------	------------------------

## ☆減塩を意識しましょう～減塩のコツ～

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示を見て、と過ぎないようにしましょう。

めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 減塩だし、減塩しょうゆ 	柑橘類の酉袋味、香辛料、香味野菜を利用する 	まやみに旨味料を使わない 
----------------	-------------------------------------	---------------------------	------------------

## ☆カルシウムをとります

カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいので、積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、わかり、干し大根、ごまなど 	ビタミンDを多く含む食品 サケ、イワシ、サマなどの魚類、乾燥まぐろ、干しいたけなどのきのこ類 
--	---

# 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えてみましょう。

## 和食の4つの特徴

① 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 	② 健康的な食生活を支える栄養バランス 
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	④ 正月などの年中行事との密接な関わり 

## 和食に欠かせない「ごはん」

和食は、お米を炊いた「ごはん」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に日本の化学者の池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもその名は「UMAMI」と表現します。

## 「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布... グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し... イノシン酸
- ◆干しいたけ... グアニル酸

11月24日の給食では、「和食の日」にちなんでメニューを提供します!