



# 食育だより



令和4年度  
十四山西部小学校

## 地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。弥富市内の小中学校では月に一度、地域で生産された新鮮な野菜を取り入れた「愛・地産給食」という取り組みを行っています。今月の愛・地産給食では、大根とねぎを使用します。また、11月24日の愛知を食べる学校給食の日では、愛知県産の食材をたくさん使用します。地元の食材を味わって食べましょう。

## 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内で消費される食品のうち、国内で生産された食品を示す値です。日本の食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中でもっとも低く、令和3年度には38%になっています。日本は多くの食品を外国から輸入していますが、安全な食料を安定して手に入れるためには食料自給率を上げることが必要です。



### ちさんちしょう 地産地消とは?



地域生産・地域消費を略した言葉で、地域で生産された食材を地域で消費しようとする取り組みのことです。地元の生産者の方が作った新鮮でおいしい食材を食べましょう。

### ちさんちしょう 地産地消のメリット

#### 新鮮な食材

生産地が近いので、とれたての食材を買うことができる。



#### 環境に優しい

輸送距離が短いので、排気ガスが減り環境に優しい。

#### 食育

地元の食材を知ることで食文化を守り食の大切さを感じることができる。

#### 安心・安全

作る人、食べる人の顔が見えることは、信頼と食の安心・安全につながる。

#### 地域の活性化

地元で作ったものを地元で消費するため、地域経済が活性化する。



# 愛知の農業



愛知県の農業全体の産出額は全国第8位で、産出額で全国トップ10に入る農作物は、25種類以上あります。

## 「いいともあいち運動」を知っていますか？



消費者と生産者が一緒になって愛知県の農林水産業を支えていこうという運動です。また、県内に住む私たちに、愛知県産の農林水産物をもっと食べてほしい、利用してほしいという、愛知県における地産地消の取り組みです。



## 11月24日は和食の日

11月24日は「いいにほんしょく」と読んで和食の日です。和食とは、「日本人の伝統的な食文化」のことを言います。主食「ごはん」、みそ汁やすまし汁などの「汁物」、焼き物、煮物、和え物などの「おかず」、そして「漬物」の組み合わせが和食の基本です。いろいろな食材を組み合わせて食べることができる和食は、健康的で栄養バランスのよい食事に繋がります。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

# 第7回 健康食の和食

～家族で楽しむ



和食の時間～

ユネスコ無形文化遺産にも登録されており、健康食として有名な和食ですが、和食は塩分が高くなりやすいという傾向があります。塩分を摂りすぎると、血管に負担がかかり、高血圧や動脈硬化などの血管の病気になりやすくなってしまいます。そこで、和食の塩分を控えめにし、さらに健康的な食事するためのコツを紹介します。

### だしをきかせる

だしのうまみを生かすことで、素材の味が引き立ち、少ない塩分でもおいしく調理することができます。

しかし、顆粒だしには、塩分が多く含まれている場合があるので注意が必要です。



### 牛乳と合わせる

洋食のイメージが強い牛乳やチーズですが、和食の定番であるしょうゆや味噌ともよく合います。一緒に使うことで塩分が高い、しょうゆや味噌の使用量を減らすことができ、さらに味にコクがでます。



### 香味野菜を使う

にんにくやしそなど、香りの強い香味野菜を使うことで、塩分が少なくても満足感のある料理に仕上がります。



### カリウムをとる

野菜や果物には、カリウムが多く含まれています。塩分であるナトリウムは、体の中でカリウムとくっつくと体の外に排出されます。カリウムは、水に流れ出てしまうので生で食べるのがおすすめです。

