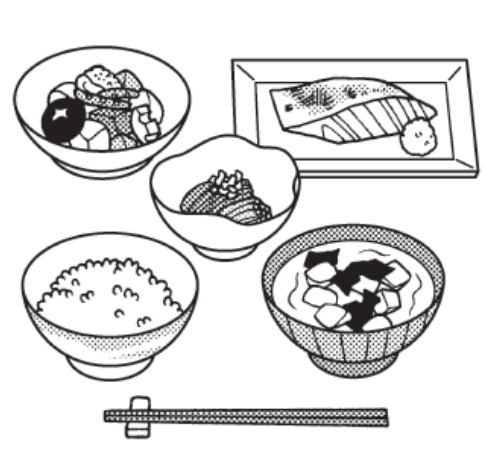


10月給食だより

秋晴れの心地よい季節になりました。秋は、おいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋や食欲の秋とも呼ばれています。旬の食べ物には、どのようなものがあるのか探してみましょ。

平成30年10月号
品川区立小山小学校
校長 名本 裕
栄養士 太田良 浩美

世界が注目する！ 日本型食生活



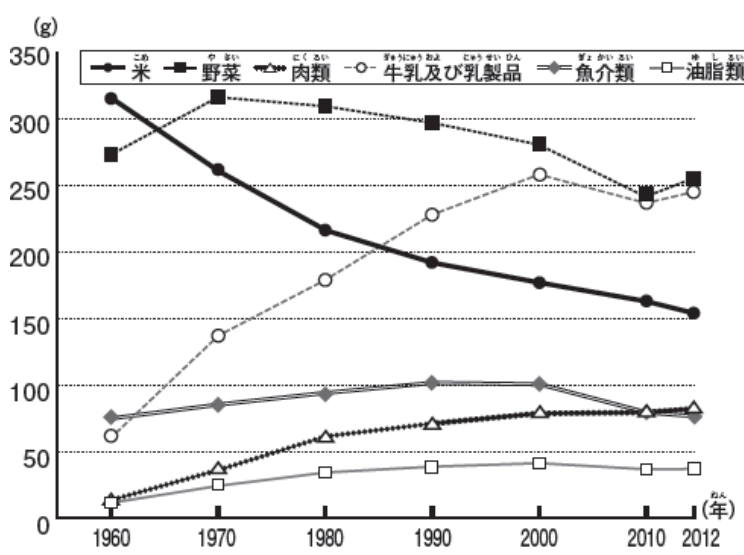
日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉、野菜、海そう、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。また、日本各地で生産される農林水産物を多く取り入れることも特徴です。食料自給率向上のためにも、日本型食生活を心がけましょ。



日本型食生活を送る日本人が減少中! 食生活の変化を見てみよう



国民1人・1日あたり供給純食料



国民1人当りが食べる量を品目別に見てみると、米を食べる量が著しく減少しています。その一方で、牛乳・乳製品や肉類、油脂類をとる量が増えています。米を中心にさまざまな食品をバランスよくとることができる日本型食生活がどんどん変化していることがわかります。ご家庭でもどのような食生活を送っているかを話し合ってみませんか？

農林水産省「食料需給表」より作成

世界の料理

10月22～26日のワールドフードウィークに登場する国の紹介です。



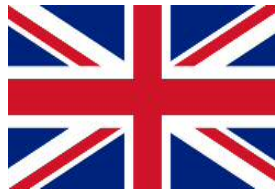
タイ料理の特徴は、辛さ、酸っぱさ、しょっぱさ、甘さ、そしてハーブの香りを味わえるところにあります。給食では、ガパオライスとトートマンクンを出します。ガパオライスは、鶏ひき肉、赤ピーマン、さやいんげん、オイスターソースや唐辛子、バジルなどを炒め、ごはんの上に乗せた料理です。トートマンクンは、トート=揚げる、マン=練る、クン=えび という意味で、ケチャップや豆板醤で作ったチリソースをかけて食べます。



韓国では、食べ物はすべて薬であり、日々の食事で健康を守ろうという考えがあるそうです。また献立には、「五味五色」を取り入れることを大切にしています。「五味」は塩味・酸味・苦味・甘味・辛味、「五色」は赤・青（緑）・黄・白・黒の色をさします。給食のブルコギは、にんじんやもやし、にらなどたくさんの野菜と豚肉をにんにく、りんご、しょうゆ、ごま油で作ったたれで味付けした料理です。スープには、トックという米粉でできたお餅が入っています。



広い国土面積を持つブラジルは、各地の気候風土が生み出した豊かな食材、移民文化の広がりによって発展してきました。代表的な料理の「ムケッカ」は、エビやタラなどの魚介とココナッツミルクを煮込んだ料理があります。他にも、「フェイジョン」という黒豆と牛肉やソーセージを煮込み、ごはんにかけて食べる「フェイジョアード」が有名です。給食では「ムケッカ」が登場します！



イギリス料理というと「ローストビーフ」「フィッシュ&チップス」が有名ですね。他にも、パイ料理やブディング、シチューやスコーンなどシンプルで素朴な暖かみのある料理が多くあります。給食では、伝統的な家庭料理の「コテージパイ」が登場します。ひき肉をトマトなどで煮込み、マッシュポテト、チーズを重ねて焼いたものです。農家や羊飼いの人が考えた料理で、「コテージ」とは、「農家の方が住んでいた家」という意味で、「シェパーズパイ=羊飼いのパイ」と呼ばれることもあるそうです。