

食育だより スパテラ



毎月19日は食育の日
佐世保市立日宇中学校
栄養教諭 徳丸泰代
学校栄養職員 石本菜和

実りの秋～地場産物の活用～

地産地消のメリットは、主に4つあります。

- ①新鮮・・・・・・・・地元なので、生産（収穫）されてから口に入るまでの時間が短い。
- ②価格が安い・・・・・・・・運搬や鮮度の維持にかかるコスト（輸送費、電気代）が少ない。
- ③環境にやさしい・・・・・・・・運搬や鮮度の維持にかかる廃棄物（排気ガスなど）が少ない。
- ④地域の生産者応援・・地元の経済活動の維持や発展への貢献。

上記に加え、食べ物を通して、ふるさとの良さを知り、大切に作る心を育ててほしいという願いも込めて、給食に地場産物を取り入れています。

※学校給食では、佐世保市や長崎県の産物を「地場産物」としています。



長崎県は、海の幸・山の幸が豊富で、数多くの地場産物に恵まれています。



地場産物を活用した給食献立

○ きびなごのピリ辛ソース（11月15日実施）

【材料（4人分）】

きびなご(粉付き)	160g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
おろししょうが	少々(2g)
おろしにんにく	少々(0.5g)
トウバンジャン	少々(1g)
砂糖	大さじ1
赤みそ	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
酒みりん	小さじ1と1/2
水	小さじ2

A

【作り方】

1. 鍋に A の調味料と水を入れて加熱し、ソースを作る。
2. きびなごにかたくり粉を薄くまぶして、油で揚げる。
3. 揚げたきびなごにソースを絡める。



↑写真は前回のものです。

きびなごは、長崎県や鹿児島県で多くとれる魚です。

きびなごやししゃも、いりこのように、頭から尾まで丸ごと食べられる小魚を食べると、カルシウムをより多く摂取することができます。

魚の油には、ドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（IPA・EPA）が含まれており、血液をサラサラにして、動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。



カルシウム貯金

10月から朝活の時間に各学級を巡回し、ミニ食育指導を行っています。

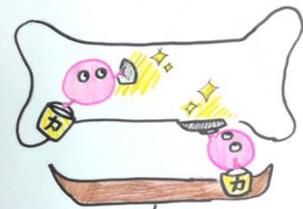
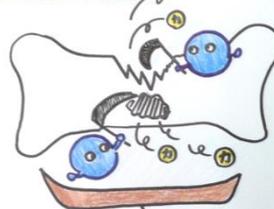
2年生には、成長期に特に摂りたい栄養素「カルシウム」についての話をしています。

体の中では、カルシウムが骨や歯に取り込まれ、同時に、体内でカルシウムを利用するために骨や歯から血液中に取り出されています。

成長期には、カルシウムを取り込む働きが活発になり、20歳ごろに最大骨量となります。

できるだけ多くの「カルシウム貯金」をするために、中学生のみなさんは、成人以上にカルシウムを摂取することが推奨されています。

カルシウムを取り出す細胞



カルシウムを取り込む細胞

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。四季や地域の特長を生かした料理が世代を超えて受け継がれているという点が評価されているのですが、今後、その料理や作法をどのように次世代に継承していくかが課題となっています。現代を生きる私たちが、日々の食事を通して和食に慣れ親しんでいきたいものです。

和食に関するイメージ

〔2017年 農林水産省
約1,000名の子育て世代に対するアンケート〕

<ポジティブ>

1. 健康的
2. 栄養バランスがよい
3. 野菜がたくさんとれる

<ネガティブ>

1. 手間がかかる・面倒
2. 塩分が高くなりがち
3. 地味、茶色

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している国民の割合

(2017年 農林水産省「食育に関する意識調査」)



約38%