

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽ませさせてくれる季節となりました。新米、魚、野菜、きのこ、果物などいっそうおいしさを増す時期です。これから朝・夕の冷え込みも厳しくなりますので、冬の訪れに備えて、秋の豊富な食材をバランスよくとり入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。



11月は彩の国ふるさと学校給食月間



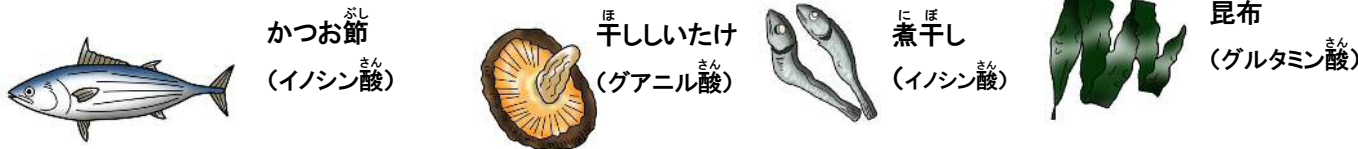
この月間は、収穫の秋11月に、地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食を推進することを目的としています。給食で使用のお米は、市内産米を給食で使用します。



日本人の伝統的な食文化 「和食を見直そう！」

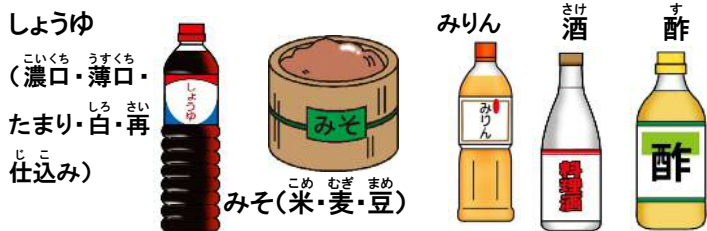
11月24日は、「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とし、一般社団法人「和食文化国民会議」が制定した記念日です。和食の味わいを作る「だし」「調味料」「発酵食品」について紹介します。

◆和食の基本「だし」…だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



◆味付けに欠かせない「発酵調味料」

米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作ります。



◆保存食として生み出された「発酵食品」

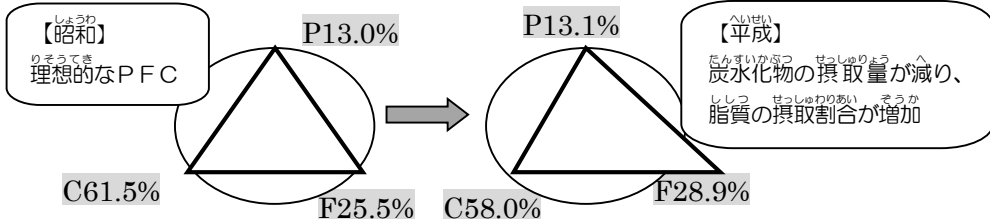
微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



ごはんを食べよう！ ～和食のススメ～



私たち日本人の食生活はお米を中心に、魚、豆、野菜などバラエティ豊かな食材が組み合わせられ、栄養のバランスが理想的だといわれています。しかし戦後、食の洋風化が進んだことで、お米を食べる量が減り、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加しており摂取エネルギーのPFC比（P：たんぱく質、F：脂質、C：炭水化物）が崩れていることが指摘されています。



「和食」に大切なのは、「五色・五味・五法・五滴・五覚」とされています。季節感や見た目の美しさ、もてなしの心、感謝の気持ちなど、全てがバランスよく折り重なり、美しさを演出するのが和食です。世界に誇る和食の文化を見直してみましょう。

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。