



11月食育だより

【今月の目標】

日本の食文化を知ろう！

令和3年11月 中学生用

和食のすばらしさを知ろう！受け継ごう！

和食は世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われている、栄養バランスがとれているなど、良い面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事と密接にかかわっています。和食の良さを知って、受け継いでいきたいですね。

1.新鮮で豊かな食材

日本の各地で、米や野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



2.栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



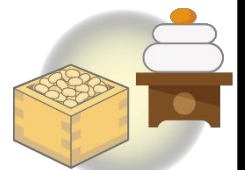
3.季節感



旬の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。

4.年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



★地場産物のよさを知ろう★



自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地場産物を利用することで、良い点がたくさんあります。

- ① どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることができる。
- ② 地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食材が早く食卓に届くので、新鮮でビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすむ。
- ③ どのように生産・収穫されたのかが見えるので安心できる。
- ④ 生産地から消費地までの距離が短いので、流通に使うエネルギーや経費が減る。排気ガスなどで空気が汚れることも少なくなり、環境に優しい。

このような身近な『地場産物』を食べることを『地産地消』といいます。「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内で消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

★今月の主な地場産物★

11/2(火)

・・・ねぎ



11/19(金)

・・・さつまいも

