

給食だより

令和 7 年 11 月 号
長岡京市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子



朝夕の冷え込みが厳しくなり、木々の葉も色づいてきましたね。秋は実りの季節。地域の田んぼでは稲刈りの時期を迎え、黄金色の稲が重たそうに頭を垂れています。稲刈りが終わると、お店には新米が並び始めます。給食では、12月ごろから新米を炊く予定です。お楽しみに！おいしいご飯と、季節の食材を使ったおかずを一緒にいただくと、何とも幸せな気持ちになりますね。10月には、さつまいもなど秋の味覚がたくさん出てきました。

11月には、秋から冬に移ろう季節の献立です。秋においしくなる鯖を焼き魚にしたり、体が温まるお味噌汁や大根、白菜を使ったおかずなどが登場します。お楽しみに！



「和食」～おすすめの理由～

みなさんは日ごろ、和食をどれくらいの頻度で食べていますか？
和食の良い所は色々ありますが、みなさんにぜひすすんで食べてもらいたい、おすすめの理由があります。



おすすめ理由①「体に良い！」

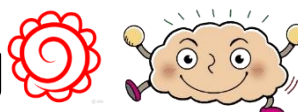
ご飯と汁もの、おかず（主菜、副菜）を組み合わせた食事は栄養バランスがとりやすいです！



○「体調を崩しそうだな」…と思ったら→副菜（野菜などのおかず）をたくさん食べる。
○部活などで「体を大きくしたい!」と思ったら
→ご飯など主食を十分食べたうえで、主菜（肉や魚、卵などのおかず）を多めに食べる。
…など、和食は体調に合わせて調整もしやすいです。
またご飯を主食にすると、色々なおかずを組み合わせ、おいしく食べることができます。
和食ってすごい！



おすすめ理由②「脳に良い！」



ブレインフード(脳の機能を高める食品)と呼ばれる物があります。

・青魚(いわしやさば、さんまなど)

→青魚の脂に多く含まれるDHAは、脳を活性化し、頭のはたらきをよくする作用があるとされています。

・大豆製品(大豆、豆腐など)

→大豆に含まれるレシチンは記憶力を高めるとされています。

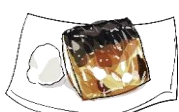
・そして、脳が動くためのエネルギー源になるのが、炭水化物であるご飯です。



例えば ご飯



+焼きさば



+豆腐のみそ汁

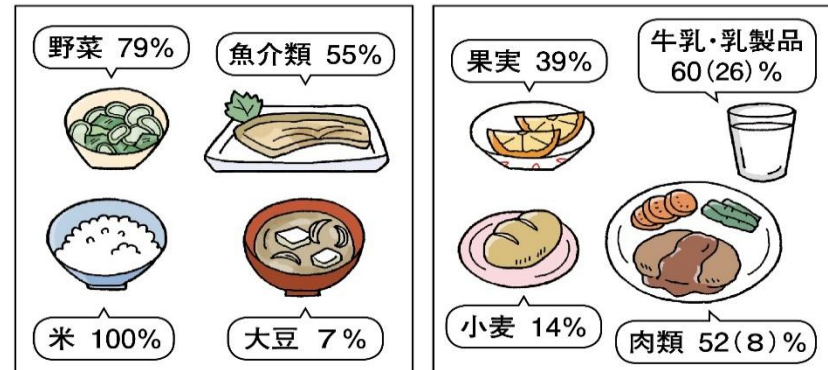


など、脳に良い食品を取り入れやすいのが「和食」です。

おすすめ理由③「自給率アップに貢献できる！」



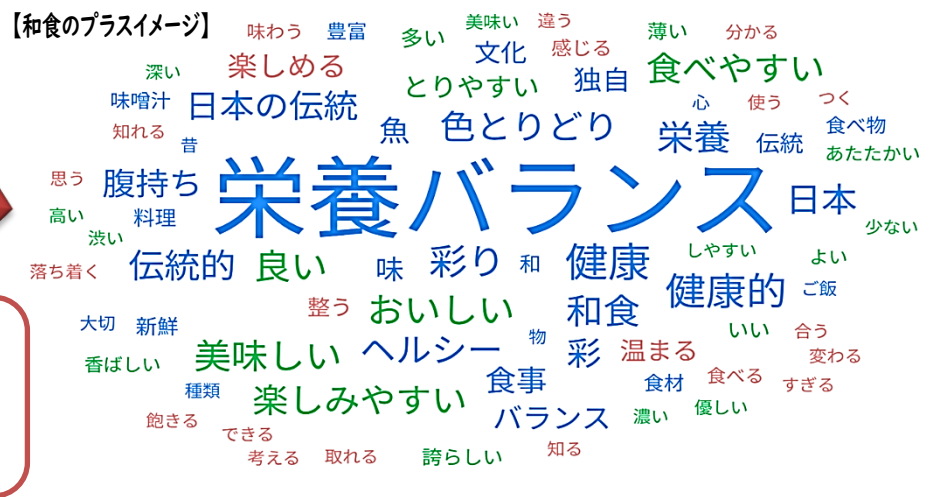
食品の自給率はどれくらい？



※ () は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費されている食品が、どれくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。
日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品のみでまかなえているのは、主食の米だけです。

1学期末の食生活アンケートで
四中のみなさんが答えた
「和食のプラスイメージ」です。
意見が多い言葉が大きい字で
表されています。



「栄養バランス」「健康」「伝統」「いろいろ」「おいしい」などの回答が多いですね。