

# 長生村統一献立の実施

長生村教育委員会  
11月19日・各小中学校



## 食育通信 令和元年11月 和食号

(毎月19日は食育の日) 長生村学校栄養士会

11月24日は「いい日本食」で「和食の日」です。  
近年、日本に海外からの観光客などが増えるにしたいが、和食に親しむ外国の方も多くなって  
います。また、海外の消費者に行った調査(※)では、好きな外国料理の1位が「日本料理」とな  
り、外国では和食が親しまれ、注目されています。私たちも和食について見直していきたいです。  
(※「日本食品に対する海外消費者アンケート調査」日本貿易振興機構2014年)

- 和食文化の特徴**
- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
  - ②バランスがよく、健康的な食生活
  - ③自然の美しさの表現
  - ④年中行事とのかかわり



和食は、2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録さ  
れました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁  
三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活なっています。そして、自然の美し  
さを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。

**ご飯を主食にした「日本型の食事」で栄養バランスのとれた食事を**  
米と日本人の歴史は古く、米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋風化が  
進み、肉や卵などの畜産物、油類などの消費が増加してきました。また主食をほとんど食べず、おかずだけ  
でおなかを満たすような人も多く見かけるようになりました。



図のように昭和50(1975)年代の中頃、日本人の3大栄養素(PFC)バランスはほぼ適切で、主食で  
ある米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる「日本型食生活」が形作られていたこと  
がわかります。いろいろな料理に合い、食塩を含まず、望ましい栄養バランスの要となっているご飯の役割をも  
う一度見直したいですね。

**和食の基本！だしをとってみませんか？** こんぶとかつお節の混合だし  
【材料1人前】水170mL こんぶ3g(水の重量の2%) かつお節(水の重量の2%)



毎月19日は食育の日です。長生村では毎月、すべての小中学校で統一献立を実施している。今年度は和食を基本に献立を作成している。

11月の献立は、さつまいもご飯、さんまのたまねぎソース、ささみとひじきの和え物、里芋のみそ汁、ゼリー、牛乳だった。(写真)お昼の校内放送や、ランチルームで、村内産の野菜を紹介し、食育月間の取り組みであることを伝えた。子どもたちは、村内産の野菜を通して農家の方々に感謝して食べる事ができた。

家庭には給食日よりとは別に、長生村学校栄養士会で作成した食育通信(左)を発行し和食の良さを発信した。