



「食」には、このようなちからが込められていると同時に、何種類もの栄養素が含まれています。健康な生活を送るためには、栄養バランスの良い食事をとることが必要です。

今、国際的にも栄養バランスの良い食生活として、日本型食生活が注目されています。

日本型食生活を配膳という面から考えてみましょう。写真の食事の「主食」は米飯です。主食をおいしく食べるための「おかず」に、主菜と副菜があります。汁物も副菜の一つです。日本型の配膳で不足する牛乳（乳製品）と果物を1日1回食べるとさらにバランスの良い内容になります。

千葉県<sup>ちば</sup>の給食では、望ましい食習慣が身につくよう「米飯」を中心にした豊かな献立を作成しています。給食は、成長期の中学生にとって必要な栄養素がまんべんなく摂取できるすばらしい食事なのです。



船橋市立海神中学校<sup>かいじん</sup>の生徒の作った献立による調理例。  
ご飯 さばのみそ煮 ごまあえ 豚汁 りんご 牛乳

### (3) おいしく食べる ～健康に生きる～

マナーを守って、みんなで食べる食事は、心にも体にも栄養をもたらします。コミュニケーションを楽しみながらの食事は、気分を和ませ、消化をよくし、人と人とのつながりを深めます。

そこで千葉県では、生涯にわたり、心も体も健康な生活を送ろうとがんばる子どもたちを育てるため、「よくかみ、味わう」などの習慣を身につけることや食に対する興味や関心を持ち、「自分に適した食を主体的に考え判断する力」、「自分の食を見直す力」などを身につけることを目標にしています。



食を通じた語らい

ところで、食べ物には、「旬<sup>しゅん</sup>」があることを知っていますか。広い意味で旬には、三つの意味があると言われています。一つ目は、季節を先取りする「はしり」と呼ばれるもので、「早春のたけのこ」や「初がつお」などがそうです。二つ目は、収穫量が多い時期のこと。そして、三つ目は、その食べ物が一番おいしい時期のことです。回遊魚や一般的な



びわは5～6月が旬です。収穫量が多いのは、県内では、南房総市などです。



「まいわし」は、梅雨時期から秋が旬です。銚子漁港の水揚げ量は、全国第1位（平成22年）です。

農作物などは、二つ目と三つ目が重なり、栄養価も高いという特徴があります。給食でも積極的に新鮮でおいしい旬の食材を使用しています。食材を味わい、季節を感じることは、四季おりおりの風物を楽しむことにもつながります。