



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

夕暮れが早くなり、気温も低くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、元気に体を動かしておいしくごはんを食べ、たっぷり睡眠をとるように心がけて過ごしましょう。また、日本の秋は「実り」の季節であり、日本の食文化にとって重要な時期です。美味しい秋の味覚を楽しみながらしっかりと栄養を摂ることで、風邪をひきにくい体づくりにつながります。

和食の良さを見直そう！

和食は、平成25年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
また、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として、平成25年に11月24日は“11（いい）24（日本食）の日”「和食の日」に制定されています。この機会に、改めて和食の良さについて考えてみましょう。

和食文化の特徴

多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

バランスよく健康的な食生活
飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形とされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさの表現
食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

年中行事との関わり
日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。

～健康的な食生活へ～ 一汁三菜

下の3つを揃えた献立にすることで、栄養バランスのとれた食事を作ることができます。



主食・汁物・副菜を揃えた食事スタイルを“一汁三菜”と呼ぶよ。

- 主食**… エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。
- 汁物(味噌汁)**…だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。
- 副菜**… 主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います

※香の物（漬物）は菜として数えません。

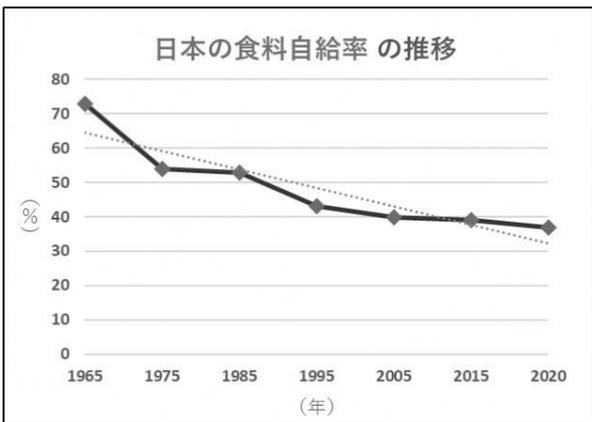


中学校の給食では、11月12日(金)が和食の日献立だよ。秋の味覚を取り入れた和食献立をじっくり味わってみてね。



Q. 日本の食料自給率は？

約 37%



農林水産省から都道府県別の食料自給率が発表されているけど、みんなは大阪府の食料自給率（カロリーベース）が何%か知っているかな？平成10～27年度は2%、平成28年度以降はなんと1%だというから実に驚きだよ。和食はお米を中心とする献立なので、食料自給率アップにもつながるよ♪



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、現在の食料自給率は約37%（※カロリーベース、令和2年度）しかありません。世界の国を見ると、**第1位**はカナダの266%、**第2位**はオーストラリアの200%となっています。

外国の食料の ↓ 輸入がとまると…

日本国内の人々が生きていくだけの食料が足りなくなり、私たちの食生活は成り立たなくなります。そのため日本政府は、食料の多くを輸入に頼っている現状に危険感を抱き、食料自給率の向上に向けた対策を打っています。

- ①米文化の推進
- ②農業の担い手の開拓
- ③地産地消の推進



私たちはこれからの食生活のためにも、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があります。

※カロリーベースとは、食材の熱量（エネルギー量）をもとに、食料自給率を計算したものです。
出典：農林水産省HP「日本の食料自給率・食料自給力について」