

＊給食だより＊

令和8年11月第145号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL８７０－９１０２



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

秋も深まってきました。スポーツの秋、食欲の秋は、新米をはじめ栗・きのこ・柿・りんごなど美味しい食べ物が豊富に出回る実りの秋でもあります。ご家庭でも季節のものを取り入れ、食卓で秋を楽しんでいただければと思います。

今回は、2013 年に「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、世界的にも注目度が高い「和食」について紹介します。

『和食の日』とは

実りの季節である 11 月 24 日に『和食の日』が制定されています。一般社団法人、和食文化国民会議(略称：和食会議)では、11 月を『和食月間』と位置づけ、日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを、共有するためのきっかけづくりを行っています。

なかでも、11月24日を『1(い)1(い)24(にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」と制定しました。

和食文化の特徴

多様で新鮮な食材とそれを大切に使い尽くす工夫



日本は海、山、川と豊かな自然に囲まれ、地域ごとに自慢の食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

健康的な食生活を支える栄養バランス(一汁三菜)



和食の主食・主菜・副菜を基本とした『一汁三菜』は、多様な食材が組み合わされ、栄養バランスがよくなります。

自然の美しさや季節の変化を重視



季節の花や葉を料理にあしらったり、季節に合う器を使い、春夏秋冬の季節感を大切にします。

正月などの年中行事は自然を尊重する特別な日



正月などの年中行事は、家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

和食の一汁三菜

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

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、魚介類などを実とした料理です。

三菜

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。

だしの紹介

『だし』とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使って、うま味を引き出したものが「だし」です。

昆布



乾燥させた昆布を使います。昆布には、グルタミン酸という、うま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

かつお節



かつおを加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。かつおにはイノシン酸といううま味が多く含まれています。

煮干し



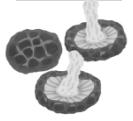
イワシなど小魚をゆでて、乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

焼きアゴ



トビウオを九州では、アゴと呼びます。トビウオを焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。

干し椎茸



干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

干しエビ



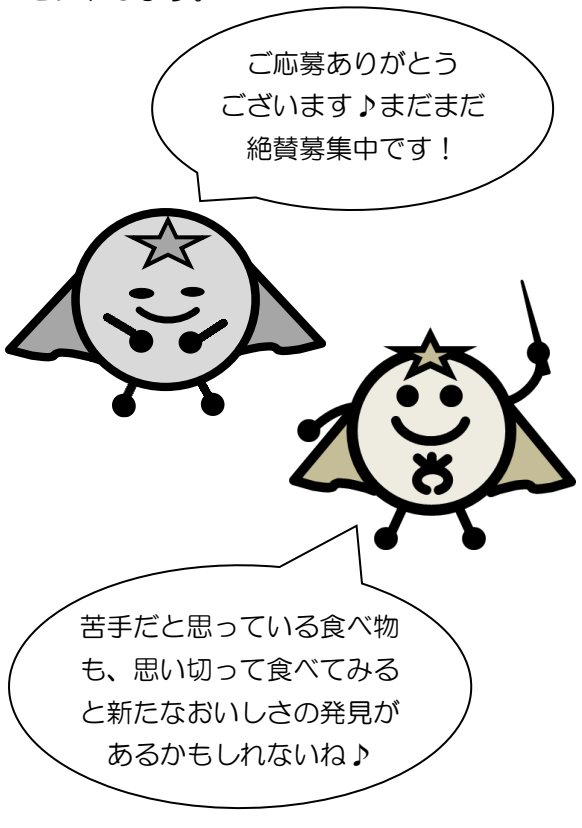
エビを干したものです。冬瓜やなすと相性が良く、カルシウムやグルタミン酸を多く含んでいます。

トマッピー4コマ劇場

諸福中学校よりトマッピー４コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品（缶バッジ）をプレゼントします。





ペンネーム：フライパン（諸福中学校）

賢く付き合おう、食塩！



塩(食塩)は、化学的には塩化ナトリウム(NaCl)とよばれ、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています。塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル(無機質)で、とくに体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかしながら、とりすぎていると血管にダメージを与え、さまざまな病気の原因になります。

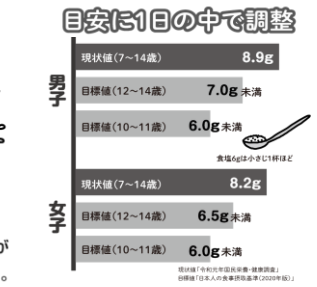
塩は体にとって大切なもの。しかし！

塩(食塩)は生きるために必要なものだけど…



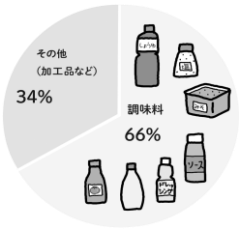
塩をとりすぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。また塩のとりすぎは胃がんの原因にもなります。

1食「2g界隈」を目安に1日の中で調整



日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6～7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

調味料にとくに注意！



日本人の食事で、何から食塩を多くとっているか調べると約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

出典：厚生労働省(2023)「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

賢く塩をとるために

「かける」ではなくちょっと「つける」



フライや刺し身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。舌にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「かくれ塩分」にも要注意！



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるのではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります。

野菜・いも・くだもので「ナトカリ比」を整える

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム（食塩）}}{\text{カリウム（野菜・いも・果物）}}$$



野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すはたらきがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトカリ比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさんとれば、その分、食塩をたくさんとってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。