

# 食育しんち

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

## 1 和食のすすめ【本年度の食育を進めるにあたり】

新地町教育委員会

和食とは何ですか？家庭で食べる和食といえば、ご飯とみそ汁、おかずと漬物。カレーライスや寿司もご飯が中心ですので和食といえますし、麺類や餅も和食の一つでしょう。ですから、和食の世界はとても広いといえます。

すでに10年近く前になりますが、平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その「和食」とは、いわゆる高級な「日本料理」を指すものではありません。「一汁三菜」を基本とする栄養バランスに優れた健康食のことを意味します。

さて、ここで問題です。和食の基本形とされる「一汁三菜」はどのようなものなのでしょうか。下の①～⑤から選んでみてください。

<p>①</p> <p>【漬物】 【焼き魚】</p>  <p>【煮物】 【汁物】</p>	<p>②</p> <p>【漬物】 【焼き魚】</p>  <p>【ご飯】 【汁物】</p>	<p>③</p> <p>【煮物】 【焼き魚】</p>  <p>【ご飯】 【汁物】</p>
<p>④</p> <p>【和え物】 【焼き魚】</p>  <p>【煮物】 【汁物】</p>	<p>⑤</p> <p>【煮物】 【焼き魚】</p>  <p>【ご飯】 【和え物】 【汁物】</p>	<p>答えは、⑤ です。</p> <p>「一汁」とは 汁物が 一品 「三菜」とは おかずが三品 という意味です。 なお、主食である「ご飯」と「漬物」は数えません。 また、「菜」は野菜という意味ではなく「ご飯」の副食物。「おかず」という意味です。</p>

この組み合わせは、主食である「ご飯」をおいしく食べるために、工夫されてきたものです。

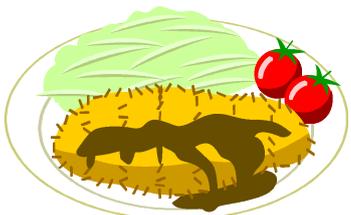
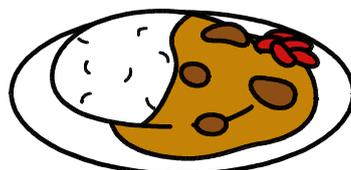
「和食」は、このかたちを基本にしながら、室町時代より伝承されてきましたが、海外の食材や料理、調理方法を積極的に取り入れ、進化してきました。とりわけ、明治時代の積極的な西洋文化の導入により、「和食」はさらなる飛躍を遂げます。肉食のタブーが解け、肉とジャガイモを煮込み、しょう油で味付けした肉じゃが、すき焼き、さらにはカレーライス、とんかつ等も生まれました。和洋折衷の「新しい和食」の誕生です。

「和食」=魚と野菜中心というイメージがありますが文明開化の時代まで、肉食をしなかったことから、「和食」は野菜と魚介類を中心に調理されてきた背景があるためです。

現在、日本の市場で流通する野菜の数は150種類(\*)ほどと言われています。四季があり、雨が多い気候を生かして実に多彩です。山菜やキノコなど森林に自生するものも、調理を工夫することで食材としてうまく取り入れてきました。

また、四方を海に囲まれる日本でとれる魚介類は、4200種(\*)とか。これら全てが食材になるわけではありませんが、魚介類の一人あたりの年間消費量はアメリカの2倍以上となる57キロ(\*)にのびります。

【(\*)の出典並びに本文の内容参照： 和食 日本人の伝統的な食文化 農林水産省】



新地町にも豊かな自然があります。とりわけ海は常磐沖とよばれ、**黒潮(暖かい海流)**に乗り北上してきた様々な魚が**親潮(冷たい海流)**で発生したプランクトンを食べて大きくなる豊かな海です。

そのおかげで、

春は シラウオ、  
夏は スズキやカツオ、  
秋は ヒラメ、サンマ、  
冬は アンコウ、メヒカリなど、

1年を通してたくさんのおいしい魚が港に水揚げされ、「常磐もの」と呼ばれ流通しています。

今年度も、給食や食育講座の機会を生かしながら、「常磐もの」を含む地場産物を積極的に取り入れ、新地町の子どもたちに「和食」の素晴らしさを提供して参ります。



前のページの補足

「主菜」は【焼き魚】です。魚に限らず、お肉や卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。

主に体をつくるたんぱく質が含まれます。

「副菜」が【煮物】と【和え物】です。野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。

主に体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物せんいが含まれます。

「主食」が【ご飯】です。毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーとなります。

一汁の【汁物】ですが、こんぶやかつお節などで出汁をとり、みそや塩などで味付けした具入りの汁です。みそ汁、すまし汁などです。ミネラル、水分補給になります。

ご飯には塩分がないので、どのような主菜、副菜とも相性がぴったりです。

## 2 令和6年度の「しんちの食育」

ここ数年来、町内小中学校の課題として

(詳細は新地町教育委員会ホームページ～新地町の食育～をご参照下さい。)

- 全国平均を上回る肥満傾向児(標準体重の20%以上)の出現率
- メディアとの接触時間の増加と睡眠時間の減少
- 塩分の過剰摂取による過食傾向 がありました。

この課題解決のためには、「食育の充実」がカギとなります。

本年度は、その解決に向け、5月18日に第1回食育指導部会を開催いたしました。

「新地町さわやかだ食育推進テーマ」を、これまでの実践を踏まえて、

引き続き「新地の子どもは『さ・わ・や・か・だ』」としました。

皆様もご存じのとおり

さ 魚 わ 和食 や 野菜 か 海そう だ 大豆・大豆製品、だし

『さ・わ・や・か・だ』食材を食べて健康生活！ です。

主な事業内容ですが、

- 「食育しんち」の発行【8回の発行予定】
- 第11回 さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト
- しんちまち十七字のふれあい
- 食育アンケートの実施【11月下旬】
- 食育講座【小3～中1で学年一回実施】
- 食に関する指導
- 食育講演会

を予定しております。

【上図の出典並びに引用：農林水産省 食べて応援！常磐(じょうばん)もの】

【内容のお問い合わせは 新地町教育委員会 0244-62-4477】

