

1 給食の味が郷土料理に!?

新地小学校 栄養教諭 福山桂子

保護者の方々から、給食で人気のレシピを教えてくださいという声が時々よせられます。「ポパイサラダ」や「五目納豆」などの要望が特に多いと感じます。どちらも新地町の学校給食で長く提供されて定番になっている料理です。たよりに載せたレシピを見て作っても、完全に給食の味を再現することは難しいという声も聞かれます。

先日5年生の家庭科で、「ゆでる調理をしよう」という学習があり、学級担任と共に指導する機会がありました。葉物野菜のほうれん草と、根菜のじゃがいものゆで方の基本を学ぶ学習です。ほうれん草をおいしくゆであげるにもコツがあって、自分自身も初めて正しい方法を知ったのはウン十年前の家庭科の時間だったと記憶しています。

今回の調理実習では学級担任と相談して、ゆでたほうれん草を使って、給食で人気の「ポパイサラダ」を作ってみることにしました。ちょうど2日前に給食で食べたばかりで、味の記憶も残っているところです。子どもたちを通じて各家庭にポパイサラダが伝承できたらいいな・・・と私も学級担任も同じことを考えました。ただし、実習のメインはあくまでもゆでる調理だったので、ポパイサラダのドレッシングは給食の分量を忠実に計算して、こちらで準備しました。さとう、しょうゆ、酢、サラダ油、すりおろしたにんにく、白すりごまをひとつひとつ見せながら混ぜ合わせ、各班に分配しました。

各班の「ポパイサラダ」はまさに給食の見た目と同じ！試食を始めた児童にきいたところ、「ポパイサラダに近い味」「似ているけど完全に同じではない」との意見。リベンジに家でも作ってみましたが、同じ味にはできませんでした。やはり給食の「ポパイサラダ」は、給食室で調理員さんが作ったものオンリーなのだった出来事でした。

給食で長い間食べた味が、郷土料理になっていくかもしれない時代。「ポパイサラダ」や「五目納豆」が家庭の食卓に普通にならんでいる新地町になっていたら、こんな素敵なことはありません。



2 日本型食生活とは

前回、本年度の食育を進めるにあたり「和食のすすめ」として、和食の基本形「一汁三菜」について触れさせていただき、「和食」は日本の伝統的な食事スタイルであり、日本文化と深く結びついていることを記しました。



さて、タイトルの「日本型食生活」ですが、
「和食」が日本の伝統的な食事スタイルを指すのに対し、
「日本型食生活」とは、「和食」の文化的背景を尊重しつつ、
「バランスのとれた食事」＝「健康的な食事」を実践するための指針(目安)のことです。
理想とされる「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろの食生活のことを指します。
「ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、
バランスのとれた食事」のことです。

といっても、「昭和50年代ごろの食生活」とはなんぞや?となります。

調べてみると、もっとも栄養バランスの良い食事が昭和50年代ごろの日本人の食生活だったのだそう。ごはん、汁物、菜(おかず)、香の物(漬物)と伝統的な形を残しつつ、肉や乳製品が適度に加わり、昔に比べ、おかずが多くなってきたなどの変化が理由であると示されていました(※1)。

昔の日本人の食事スタイルといえば、ごはん、味噌汁、魚、野菜、いも、豆などのおかずを組み合わせる、いわゆる「粗食」でした。戦後、食卓にも欧米化の流れが押し寄せます。肉の摂取が増え、米の摂取が減る「食の欧米化」が進みました。ちょうど昭和50年代は、昔ながらのスタイルを維持しつつ、ほどよく欧米化が進んだ時代で、【粗食のイメージ↓】PFCバランス(*)が理想的だったといわれています。

日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。



* ~PFCバランス~

Protein(タンパク質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)の頭文字をとり、この摂取比率のことをPFCバランスといいます。理想的なバランスは

P(タンパク質)が 15%(13-20%)、

F(脂質)が 25%(20-30%)、

C(炭水化物)が 60%(50-65%) といわれています。

新地町も含め福島県の皆さんの塩分摂取量は、改善傾向にあるものの男性がワースト1、女性がワースト2位です。

(最近ではCMにもあるので、耳にした方も多いと思います。)

塩分が多く濃い味付けの料理は食欲を刺激し、早食いや食べすぎにつながることから、肥満とも深く関わっております。

この塩分摂取量を減らすのに「日本型食生活」は欠かせません。

なぜなら、ごはんには塩分がないからです。前回も記しましたが、「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。



◇ 汁物、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組み合わせが可能になるので、主食、主菜、副菜がそろいやすくなります。

◇ 旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができるので、食事の楽しみが広がります。

ごはん中心の「日本型食生活」のいいところは、和・洋・中ともよく合うおかずが、いっぱいあるということです。健康で楽しく、長く暮らしていくためにも、「日本型食生活」を家族みんなで実践したいものです。今回、「日本型食生活」のススメ(農林水産省)を添えさせていただきました。まずは押さえてたいポイントをご確認下さい。

出典について ※：日本人の栄養と健康の変遷(2022.2月)【厚生労働省】

*：日本人の食事摂取基準(2020年版)【厚生労働省】

【内容のお問い合わせは 新地町教育委員会 0244-62-4477】