

11月

元気もりもり！食育通信

令和2年11月19日
美里町立美里中学校
給食室



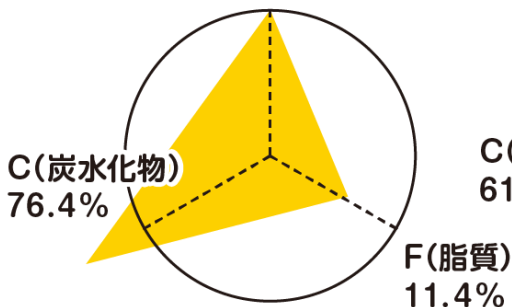
11月24日は「¹いい¹日本²食⁴の日」

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長期後は、食卓の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。

栄養バランスの変化

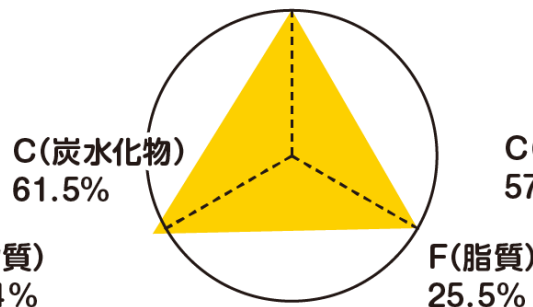
昭和35年(1960年)

P(たんぱく質)12.2%



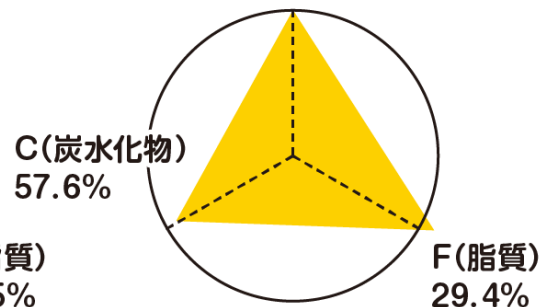
昭和55年(1980年)

P(たんぱく質)13.0%



平成26年(2014年)

P(たんぱく質)13.0%



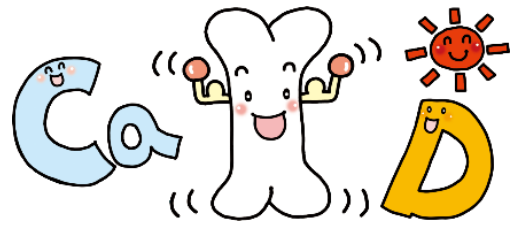
厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。

新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合って、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみましょう。



ビタミンDをとろう!



成長期に欠かせない栄養素として、丈夫な骨をつくる「カルシウム」があります。実は、カルシウムだけをとってもなかなか体の中に吸収されません。カルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けてくれる、もう1つ大切な栄養素があります。それが「ビタミンD」です。

ビタミンDは体内で合成できる!

ビタミンDは日光を浴びることで、体内で合成することができます。日が短くなるこれからの季節は、食べ物から意識してとっていくことも大切です。自然の仕組みは本当におもしろいもので、ビタミンDは秋から冬にかけておいしくなる魚やきのこ類に多く含まれています。



給食レシピの紹介



鮭の紅葉焼き



材料（2人分）

鮭の切身…2切
酒…小さじ1/2
塩…ひとつまみ
こしょう…少々
にんじん…30g
マヨネーズ…30g

作り方

- ①鮭に酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②にんじんをすりおろし、マヨネーズと合わせる。
- ③オーブンの鉄板にクッキングシートを敷く。
- ④鮭を並べて、上に②の紅葉ソースをのせて160℃のオーブンで15分焼く。