

# 敬老の日

9月第3月曜日は敬老の日です。敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさについて考えてみましょう。

「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろの食生活のこと。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です。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した。また、ごはん中心の食事のいいところは、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。

1. 日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活。

2. 栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴。

3. 日本型食生活の実践は、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待される。

（農林水産省ホームページより）

「日本食」は海外から入ってきて日本に根付いたりアレンジされたりした洋食なども含めるのに対して、「和食」は日本古来から伝わる伝統的な食事や文化を指していると言えます。

和食は平成25年（2013年）ユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録された主な理由としては、和食が「日本の伝統的な食文化」として評価されたことと、失われつつある日本の伝統的な和食文化を保護することが上げられます。



昔は旬の時期にしか食べられなかった野菜などが農業技術や流通の発達により年間通して食べることが出来るようになりました。また、24時間営業の店やファーストフード店が増え、いつでも好きな時に食べられるようになり、日本人の食生活は時代とともに移り変わっていきますが、改めて「和食」や「日本型食生活」のよさを見直してみましょう。



給食では・・・



9月		ごはん	牛乳
		さばのみそ煮	ごまじょうゆあえ
		とうがんのすまし汁	
●さばのみそ煮		●とうがんのすまし汁	
さば	60	とうがん	20
しょうが	1.2	にんじん	10
しょうゆ	0.8	ねぎ	10
砂糖	3.5	こまつな	9
淡色辛みそ	2.8	えのきたけ	5
赤色辛みそ	1.8	しょうが	0.3
みりん	1.5	しょうゆ	1
酒	1	酒	1
水	10	塩	0.7
●ごまじょうゆあえ		削り節・だし昆布・水	110
もやし	25		
キャベツ	25		
ごま(白)	3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.2		
エネルギー		642kcal	たんぱく質 26.9g

2021年9月の献立より