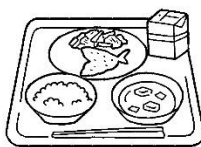


給食だより



令和8年度 第2号

朝や夕方には秋の涼しさを感じるようになりました。「実りの秋」、米やさつまいも、きのこ、くだものなど、おいしい食べ物が豊富に実る季節です。給食でも秋の味覚をお届けしていきますので、ご家庭でも給食でも旬の味を楽しんでくださいね。



和食は、食べて“おいしい”だけじゃない。実は、エコでヘルシーで、サステイナブルな食文化でもあるのです。今や、ニッポンの和食は世界のWASYOKUとなり、世界中から注目を集めています。そんな様々な“おいしい”が詰まった『おいしい和食のはなし。』です。

理想の食事は1975年の日本食？！

実はもっとも栄養バランスの良い食事がなされていたのは、昭和50年代ごろの日本人の食生活。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だそう。一方、生活習慣病になる人が年々増加しているように、食事のあり方が変容していることを危惧し、東北大学ではいつの時代の食事が優れていたのかを明らかにする実験を行いました。

1960年、1975年、1990年、2005年の国民の栄養調査に基づき、それぞれ一週間の献立を調理。マウスにそれぞれの献立を与えたところ、1975年の献立を約8か月与えた場合、生活習慣病や老化性の病気が抑えられること、そして寿命が延びることが認められたのです。

また、1975年の食事が人に与える影響を調べたところ、軽度肥満者は体重が減少し、善玉コレステロールの増加傾向が示され、健康な人には、ストレスの軽減や運動能力の増加が見られました。

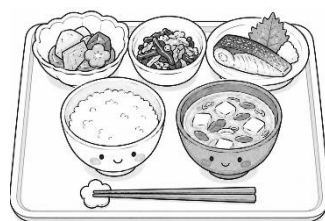
「1975年型日本食」の5つの特徴

健康的な食事であることが明らかになった1975年の日本食。そこには5つの特徴があります。

多様性	…いろいろな食材を少しずつ。主菜と副菜を合わせて3品以上。
調理法	…「煮る」「蒸す」「生」を優先。次いで「茹でる」「焼く」「揚げる」「炒める」は控えめ。
食材	…大豆製品や魚介類、野菜、果物、海藻、きのこ、緑茶を積極的に摂取。卵や乳製品、肉も食べ過ぎない程度に摂取。
調味料	…「だし」や発酵系調味料(酢・醤油・味噌・酒・みりん)を上手く活用。砂糖や塩を控える。
形式	…一汁三菜【主食(米)・汁物・主菜・副菜×2】を基本としているいろいろなものを。

子どもたちが健やかに成長するための健康的な食事。それは、昔から日本で受け継がれてきた一汁三菜の構成、調味料、調理法で作る「和食」。昔ながらの食材に適度に肉や卵、乳製品も取り入れて、いつまでも健やかでいたいものですね。

農林水産省『おいしい和食のはなし。』より抜粋



富谷市産の食材を紹介します！

【はちみつ】 富谷市役所の屋上で養蜂が始まってから、今年で10年目。
この機会においしい『はちみつ』と『ミツバチ』の秘密を知りましょう！

押しポイント①

♪ はちみつが採れるのは、「環境のよい地域」だからこそ！

ミツバチは、農薬などで環境が汚染されている場所では生きていけないため、「環境指標生物」とされています。ミツバチが元気に生息する地域は、人も住みよい自然環境が保たれている証です。

押しポイント②

♪ ミツバチ×(花粉+花蜜+水)＝「はちみつ」！

市役所の屋上には、ミツバチの水飲み場も完備！みなさんの家の庭や校庭の草花も貴重な蜜源です。花を増やしてミツバチのはちみつ作りに協力しましょう。

押しポイント③

♪ おしりフリフリ「8の字ダンス」！

ミツバチは、巣枠の上で「8の字」を書くようにダンスをします。おしりの振り方や回る角度で蜜源の場所などを仲間に伝えているそうですよ。

押しポイント④

♪ 一生かけて集める量は「ティースプーン1杯分」！

働きバチ1匹が、1ヶ月という短い生涯で集めるはちみつのはちみつ量は、わずかティースプーン1杯分と言われています。感謝の気持ちでいただきましょう。

押しポイント⑤

♪ 甘いだけではない！「ビタミン・ミネラル」！

はちみつの甘さは小さじ1杯(23kcal)で、砂糖大さじ1杯(35kcal)とほぼ同じ。ビタミンB1やB6、鉄、亜鉛なども含まれているので、甘いものがほしいときには、はちみつをうまく利用したいですね。

押しポイント⑥

♪ 富谷とみつばちを愛する「市民サポーター」のみなさま！

ボランティアで市民サポーターをしてくださっている方は、30名(7月末現在)。『みつばち教室』も開催してくださっています。富谷市、ミツバチ、そしておいしくいただく私たちのために、ありがとうございます！

11月の給食に登場する予定！



とれた時期によって、色が違うよ！



富谷市では、地域全体で子どもを守り育てていくまちづくりを推進しており、その一環として児童生徒の全額公費負担による給食費の完全無償化を実施しています。給食費は全額食材購入費に充てられ、市民のみなさんの大切な税金で賄われています。地域で作られた新鮮な食材も使いながら、栄養バランスと子どもたちへの想いのこもった給食をお届けしてまいります。