

1年生 2/8 (木) テーマ「避けたいこ食」

☆「こ食」の種類

一人でご飯を食べる「孤食」以外にも、各々が違うものを食べる「個食」、同じものばかりを食べる「固食」、食べる量が少ない「小食」、パンや麺ばかりを食べる「粉食」、味の濃いものを食べる「濃食」・・・と、いろんな「こ食」があります。

☆孤食の反対、「共食」

ご飯を、家族などのみんなで食べることを「共食」といいます。共食のメリットは、4つあります。

- ①「自分が健康だ」と感じる・・・「共食」で心の満足度が上がる。
- ②健康な食生活になる・・・「孤食」だと適当に済ませる食事も、「共食」だといろいろな種類を作ろうとなる。
- ③規則正しい食生活になる・・・「共食」のために食事の時間を合わせるため、毎日同じ時間に食事を食べる。
- ④生活リズムが整う・・・食事の時間が整うと、自然と睡眠時間や生活の時間が決まってくる。

2年生 2/9 (金) テーマ「日本型食生活とは」

☆日本型食生活とは

昭和初期、日本人は伝統的な和食を食べていました。しかし、それではビタミンBやタンパク質が不足し、「かつけ」などの病気になる人が出てきてしまいました。そこで、和食に油脂やタンパク質などの栄養を加えていく中で、日本型食生活が生まれました。

日本型食生活は、主食、主菜、副菜から成り立っており、日本各地の旬の食材など、豊かな食材を組み合わせています。また、外食や惣菜などを活用した食事も含まれています。

☆ごはんは和洋中、何にでも合わせられる！

毎日、ごはん、味噌汁、煮物、おひたし、魚などを組み合わせて食べるのも現代の食生活では難しいです。そのため、主菜の魚をハンバーグや餃子に変えてみたり、副菜をサラダに変えてみたりすることで、栄養バランスを整えることができます。また、カレーを食べるときはサラダを付けたり、牛丼を食べるときはサラダと味噌汁を付けたりするなど、少し付け足すだけで日本型食生活になります。

3年生 2/13 (火) テーマ「和食の未来を救う」

☆和食の危機

ユネスコで無形文化財として登録されている「和食」が直面している現状には、食糧自給率の低下や栄養バランスの崩れ、季節感の薄れた献立や行事の衰退など、たくさんものがあります。

☆食糧自給率の低下の原因ってなんだろう

- ①食の欧米化・・・日本での生産が少ない肉や小麦を使った料理を食べることが多くなっています。
- ②農業の衰退・・・農業人口の高齢化により、栽培をする人自体が減り続けています。
- ③輸入食材の増加・・・肉を食べることが増えていますが、その餌となる大豆は海外から輸入されています。

また、油脂に使われる大豆も海外のものです。



☆日本の食糧自給率を上げるために

現在の日本の食糧自給率は38%ですが、目標値を45%としています。海外からの輸入品が安く手に入るのに対して、国産品は付加価値がつき、高くなってしまいます。食べ残しをしないよう心掛けたり、月に2回は国産の豆腐やうどんを食べるなど、日本の食べ物を消費するよう心掛けることで、需要が高まり、生産が増えます。買い物をするときは生産地を確認してみましょう。