



# 令和6年4月11日の給食



## 和食の中心 お米



和食の基本的な食材と言えば、米、魚、大豆です。中でも、お米は、和食には欠かせない主食=ごはんとして、また、伝統的な食品の原料として和食の中心にあります。



米粉



★★★ 肉じゃが

☺️八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ いかのネギ塩焼き

☺️八王子産長ねぎ使用

★ ごはん

★★ ぐずきりスープ



ごはんを主食とする日本人にとって、水田は、生活と密接に結びついてきました。

水田やその周辺の豊かな自然環境は、さまざまな動植物を育み、同時に和食文化も育んできたのです。



日本の  
原風景だね

## 水田と和食の基本食材 ～ 米・大豆・魚 ～

かつて、大豆は、水田のほとりで栽培され、水田には淡水魚が生息していました。

また、水田から出るミネラルが沿岸の魚介を育て、食物連鎖を通じて大型の回遊魚を日本列島近海へと導いていました。



水田は、和食と  
深く関わって  
いるんだね



11 和食文化を  
伝えよう



15 陸の豊かさも  
守ろう



14 海の豊かさを  
守ろう



近年、米の消費量は、ピーク時から半減しています。米離れが進めば、農家の数や水田も減少します。そうになると、和食の基本食材である米、大豆、魚の生産を衰退させてしまう恐れがあります。

そこで、米を中心とした給食を推進するなど、国も和食や「ごはん食」を守るための様々な取り組みを進めています。

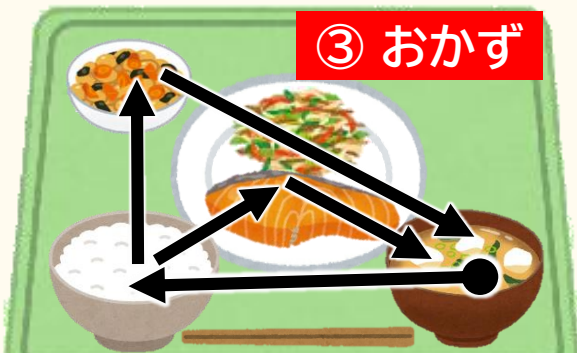


中学生は、活動量も多く成長にもエネルギーを使います。しっかり食事からエネルギーを取る必要があります。ごはんは、エネルギーのもとになる食べ物です。しっかり食べるようにしましょう。



## ごはんの食べ方の作法を知ろう！

日本の食事では、ごはんとおかずが同時に出てくることが多いですね。そのため、ごはんの食べ方の作法を知るとは、とても大切です。



ごはんとおかずの食べ方は、

① 汁物 → ② ごはん → ③ おかず

の順番に少しずつ食べるのが望ましいマナーとされています。三角食べとも呼ばれ、交互に食べることで、バランスよく食べることができます。

② ごはん

① 汁物

ご飯と汁を置く場所にも気を付けてください。

ご飯は左、汁は右です。

自分のお盆を見て、違っていたら直しましょう。

