

# 令和7年4月10日の給食



## 和食の中心 お米



和食の主要な食材は、お米、魚、大豆です。  
中でもお米は、和食に欠かせない主食(ごはん)  
であるばかりでなく、伝統的な食品の  
原料にもなる和食の中心食材です。



★★ 筑前煮

★ 牛乳



★ 鮭の塩焼き

★ ごはん

★ キャベツのみそ汁

☺ 八王子産キャベツ、長ねぎ使用



日本人の暮らしは常にお米と共にあります。神仏へのお供えや、豊作を祈る各地の祭り、お米が登場する昔話などは、田んぼを中心とした自然を大切にして生きてきた日本人の心や教えを今に伝えています。大切にしたい食文化の一つです。



近年、米の消費量は、ピーク時に比べて半減しています。

これは、食生活の多様化や、家族世帯員の減少、高齢化、人口減少などが理由ですが、消費が減っていることで、農家さんも水田も減少しています。



おにぎりやうどん



# 水田が育む和食の食材

15 陸の豊かさも  
守ろう



水田は、お米をつくるばかりでなく、  
色々な面で私たちの生活と密接に結び  
ついています。

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  
文化も育んできました。

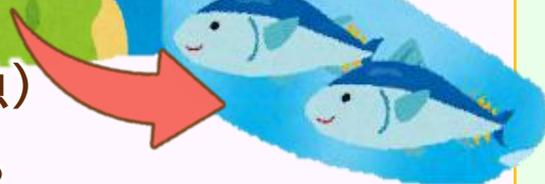


水田には淡水魚が生息し、  
農村の貴重なたんぱく源の  
1つでした。



水田から出るミネラルは、  
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、和食の主要食材(米、大豆、魚)  
を育み、和食文化を育んできたのです。



減少傾向にある水田や農家を守り、  
和食文化を守っていくため、農林水産  
省の公式SNSやYouTubeでは  
日本の食について発信しています。  
ぜひ見てみましょう。



農林水産省公式YouTube  
BUZZ MAFF



本当に...  
おとしの  
不作からずこと  
だものねえ。



弱った  
もんだねえ



米、高騰続く

関係ついでに米のかわりに...  
水田が減って...  
不作は、猛暑のせいだって  
いうけど、



私たちの主食であるごはん(お米)は、  
給食の主食の中心でもあります。

お米の一昨年の不作とその後の値上  
がりは、私たちの家計だけでなく、給食  
にも大きな影響を及ぼしています。



去年の夏には、  
2学期の給食用の  
お米を確保するのに  
とても苦労しました。

品薄で量を確保する  
のが大変なうえ、  
値上がりで予算的にも  
とても厳しかった  
のです。

苦労しながら、  
提供されている  
給食です。

お米以外の  
食材料も、多くが  
値上がりして、給食も、  
やりのりが大変です。

残さず  
食べるように  
しましょう。



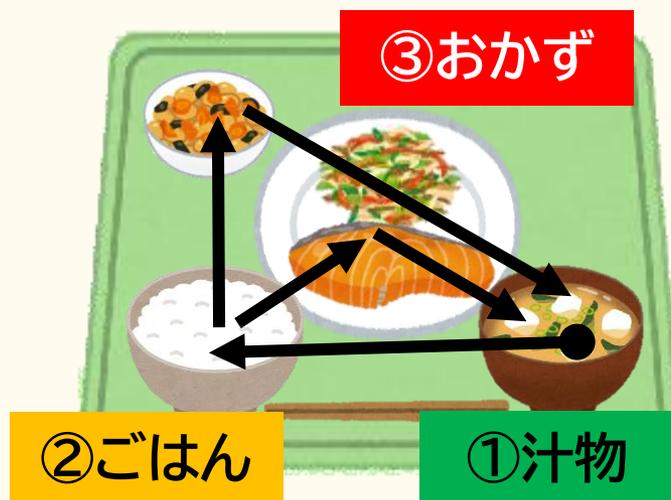
# ごはんの食べ方の作法を知ろう！

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ことは、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。

口中調味・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。



カップにご飯と汁をよそう献立の時には、置く場所にも気を付けてみてください。ごはんは左、汁は右です。自分のお盆を見て、違っていたら直してみましよう。