

11月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

2年生の職場体験、全校の文化発表会も終わり2学期も半分を過ぎました。11月に入るとやはり肌寒い日が続きますね。体調を崩しやすい季節ですので、食べ物をしっかり食べて栄養を摂り、適度な運動と休養をとりながら、体調管理をしていきましょう。今月の給食目標は「朝食をしっかりと食べ、冬に備えよう」です。一日の中で、朝ごはんは体を温める大切なカギの役目を担っています。ただ朝に何かを食べるのではなく、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い朝ごはんを食べましょう。



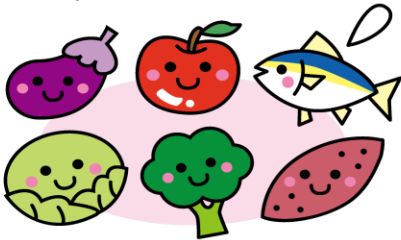
給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた地場産物を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



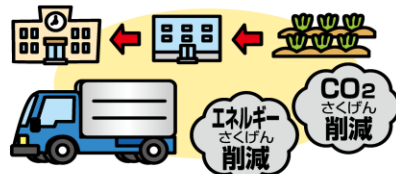
地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



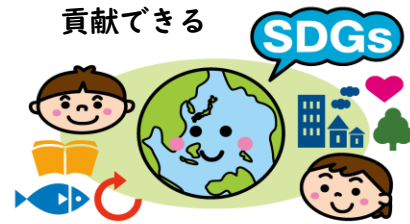
農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への
理解を深めることが
できる



食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる





日本を代表する和食は、ユネスコ無形文化遺産として登録され10年余り経ちました。多様で新鮮な食材を活かし、自然の美しさや季節の移ろいの表現に優れ、年中行事との密接な関わりを持ち、何より一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスはとても素晴らしいと評価されています。給食では、和食の献立のときは、主食・主菜・副菜のそろった献立が出ていますが、欧米ではどのような食事の形式なのでしょうか。

MarikaとJodieが食事について話しています。日本語文を参考にしながら、英文の【A】～【C】に当てはまる英単語を考えてみましょう。



Marika: Today's menu is tofu simmered with oyster sauce. It's a dish that goes really well with rice.

Are there any dishes in America that go well with bread?

マリカ：今日のメニューは、豆腐のオイスターソース煮ね。ご飯がとても進むおかず
だわ。アメリカには、パンに合うおかずってあるのかしら？



Jodie: In Western countries, we don't really think about dishes that go well with bread. Bread is usually served before the 【A】 or as a side. In Japanese school lunch menus, the 【B】 like bread, rice, or noodles is listed first. But in American school lunch menus, the 【A】 is listed first, and the 【B】 is listed last. In French school lunch menus, appetizers, main dishes, and desserts are listed in that order, with bread often listed last.

ジョディ：欧米ではパンに合うおかずを、と考えることはあまりないんです。パンは主菜の前に出されるもの、添えられるものと考えられています。日本の学校給食のメニュー表には、真っ先に主食であるパン・ごはん・麺類が書かれていますが、アメリカの学校給食のメニュー表には、最初が主菜、最後に主食が書かれていることが多いです。フランスでは、前菜、メイン、デザートで、パンは最後に来ることが多いようです。



Marika: So, I realized that the method of positioning the rice as the center and arranging the 【A】 and 【C】 is uniquely Japanese. I didn't know that. If research and papers on the health effects of this eating style progress, we could send a stronger message to the world, just like the Mediterranean diet.

マリカ：ご飯を中心に主菜、副菜をそろえていくのは、日本特有の食事の摂り方なのね。知らなかったです。この食べ方の健康への影響を示した調査と論文作成が進めば、「地中海食」のように、世界にもっと強くメッセージを発信することができますね。

Answer:

【A】: main dish (主菜) 日本、特に栄養学的な意味において「主菜」は、肉・魚・卵・大豆等を使った料理を指します。また海外のレストランでは、main dishのことをmain courseということもあります。

【B】: staple food (主食) 上の会話の通り、欧米では日本ほど主食に重きを置かないので、日常会話ではあまり使われません。

【C】: side dish (副菜) 日本では、野菜、海藻、きのこがメインのおかずを指しますが、海外のレストランのside dishのメニューには、豆やいもがメインの料理が含まれていることがあります。