

9月

食育だより

残暑厳しい頃です。夏バテしないように朝食はできるだけ食べるよう早めに寝て、規則正しい生活をしてみませんか。

天高く馬肥ゆる秋。

十五夜やお彼岸には、月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をするこ
 は、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配
 慮や思いやりの気持ちを育むことができます。
 特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化
 の歴史、マナーを教えることにもつながり
 ますので、機会を設けて交流してみましょ
 う。新型コロナ対策をしながら・・・(^ ^)

★食中毒は年間を通して発生しています。!!

●梅雨(5~6月)、夏(7~9月)は湿度や気温が
 高く、細菌がふえやすいので、この時期は食中毒
 が増加する傾向にあります。

●対策は3原則

- ①つけない(洗う) ②ふやさない(低温保存)
- ③やっつける(加熱)・・・です。



非常食の備えはできていますか?



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

＜準備するとよいもの＞

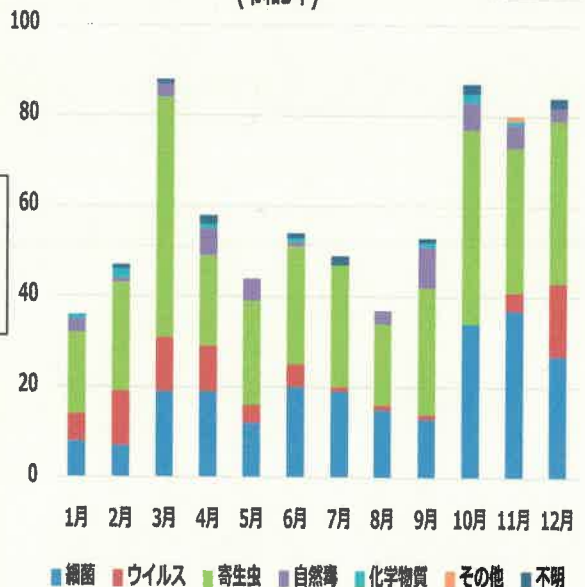
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



原因物質別月別食中毒発生件数

(令和3年)

参考



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう。

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
 - 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
 - また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。
- 子どもの食事を通じて楽しい時間を共有しましょう。



和食文化の特徴

平成25年12月4日、「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものでなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。

多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は、南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

バランスがよく、健康的な食生活

めし・しる・さい・つけもの・きほん飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形といわれています。また、「うま味」を上手に使うことで動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴です。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用したり、季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれてきました。自然の恵に感謝し「食」を分け合い、食の時間を共有することで家族や地域の絆を深めてきました。

詳しくは、農林水産省「和食文化の保護・継承」ページをご参照ください。

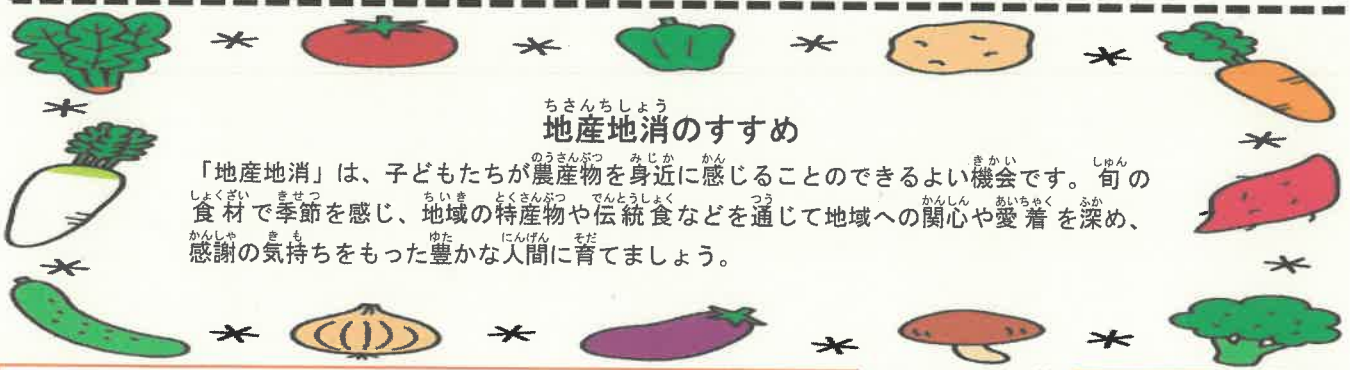
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/>

保育所の給食は、「和食」も取り入れています。

いっばんしゃだんほうじんわしよくぶんがこくみんかいぎ しりょうさんしりょう
一般社団法人和食文化国民会議 資料参照

長寿と食事

今年、百歳以上の人口は86,510人です。いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。

食品ロス

