



六の巻：地球にも体にもやさしい「和食」を考える

令和4年11月 京都市教育委員会

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。



和食は、ご飯を中心に主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、栄養バランスが整いやすく、環境負荷が比較的少ない植物性の食品を中心としたおかずが多いことなどから、**体と地球にやさしい食事**といわれます。

また、**世界では「和食=WASHOKU」として、ユネスコの「無形文化遺産」に登録**されています。四季折々の「食材」、だし汁を使ったおいしい「料理」、バランスの取れた「栄養」、食べる人のことを考えた「もてなし」が、和食の大切な要素となっています。

「和食」ってサステナブル？

今、世界中の目標として「サステナブル(持続可能な、未来もずっと暮らし続けていける)社会」をつくるための取組が始まっています。このような中、**私たちが健康で豊かに暮らすとともに、私たちの宇宙船「地球号」を守り続けていくために、環境の負荷が少ない「地球にやさしい食事」**として、和食のさまざまな特徴が、SDGsの観点からも注目されています。



保存食

SDGs 目標 12
「つくる責任 つかう責任」

発酵食品



自然の恵みである食べ物を無駄なく使いきるため、さまざまな工夫をこらした食材があります。

魚や野菜は、乾燥させると水分が抜け、長期保存が可能だけでなく、生とは違うおいしさが加わります。梅干しのように、塩に漬けることで長期保存が可能なものもあります。

食品を長持ちさせるために考えられましたが、「**栄養価が高まる」「発酵過程で風味や香りがつき、更においしく食べられる」「腸内環境を整えて免疫力UP」などの良さ**もあります。

しょうゆやみそ、かつお節、納豆、漬物など、和食に欠かせないものばかりですね。

旬の食材

SDGs 目標 13
「気候変動に具体的な対策を」

旬でない食材を育てようとすると、気温や日照など条件を整えるために多くの「エネルギー」が必要になり、地球温暖化の一因となる二酸化炭素がたくさん排出されます。旬の食材は**エコ**なうえに**栄養価も高く、おいしい**優れものです。

地産地消



地産地消を心がけることは、身近な場所で**栄養価が高く、新鮮かつ安い旬の食材が手に入る**だけでなく、**食材を輸送するのにかかる費用や使用する燃料、排気ガスを抑えられます**。また**地域の生産者やお店の活性化**にも繋がります。

栄養バランスに優れた食事

SDGs 目標 3
「すべての人に健康と福祉を」

主食のご飯を中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜や海藻等をたくさん使うおかずは、**五大栄養素が補えて栄養バランスがとりやすくなります**。また、**動物性油脂や食塩のとり過ぎを防いでくれる**ことも特徴のひとつです。

「だし」と「うま味」



和食に欠かせない「だし」と「うま味」。だしの**うま味を活かすことで、塩や脂質をとる量を少なくしても、おいしく食べることが**できます。日本人が世界の中でも長生きする理由のひとつともいわれています。

給食でも、和(なごみ)献立を中心に京の伝統食や地産地消、行事食など、和食を積極的に取り入れています。和食の伝統と価値観を大切にして、おいしく味わいながら、これからも未来にずっと伝えていきたいですね。





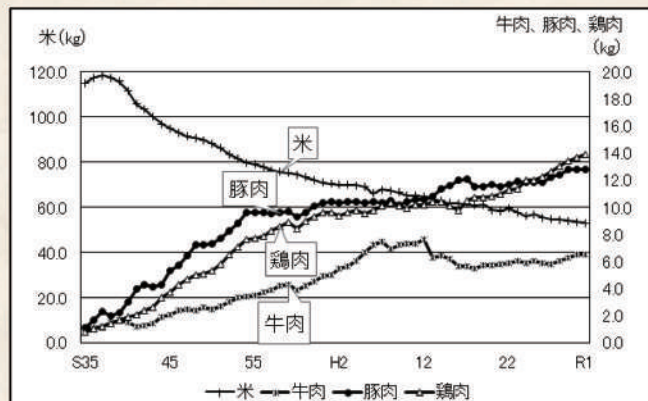
保護者の方へ

世界で注目される「和食」。でも、日本では…？

日本では世界中のおいしい料理が身近に食べられるようになっている中、和食の要となる米の消費量は年々減少し、肉類の消費量は増加しています(右図)。

また、食生活の変化から、昔から親しまれてきた献立の調理法や伝統を次世代へ伝える機会が減っていて、現代の暮らしの中で和食離れが進んでいるといわれています。

改めて、体と地球にやさしい「和食」の良さを再確認し、日本文化の中心地である京都から世界へ、和食文化を受け継いでいきましょう。



農林水産省 HP「知ってる？日本の食料事情」より引用

和食って意外とカンタン！

「和食」は「一汁三菜」が基本で、毎日そんなに用意するのは大変…というイメージがあるかもしれません。

でも、「ご飯」と「おかず一品」と「具だくさんの汁物」の組み合わせや、主食の「ご飯」と「主菜」を一品と「サラダ」といった組み合わせなどで十分です。主食のご飯を要に、いろいろな組み合わせで和食を楽しんでくださいね。

献立の救世主、具だくさんみそ汁！

品数を用意するのが大変な時は、野菜、肉類、大豆製品などをたっぷり入れた具だくさんのみそ汁にして、おかずの数を減らしても。

また、その都度だしをとるのが大変な場合、水出しのだしを常備したり、だしパックや合わせ調味料を使うと、時短にもなります。



給食レシピのP27に
だしのとり方を大特集！
必見です。



持続可能な食に、すぐにできるエシカル消費

エシカルとは「倫理的な」という意味で、エシカル消費とは、地域の活性化や雇用なども含む、人や社会、環境に配慮した消費行動のこと。和食と同様に、こちらも難しく考えず、昔から日本人が大切にしていた「思いやり」や「もったいない」という考えに近く、「エいきょうを、しっかり、カンがエル」などともいわれています。

地(知)産地(知)消や、価格が安定する旬の食材の使用、食品ロスの取組なども、誰にでも、すぐにできるエシカル消費です。ぜひ実践してみましょう。

給食でもエシカル！和食を中心に、
旬の食材や地産地消を推進しています！



保存食を使ったサステナブルな和食の『給食レシピ』

切干大根のはりはり漬け

<材料(作りやすい分量)>

- ・切干大根…1パック(30g)
- ・細切り昆布(刻み昆布)…3g

- ・米酢…小さじ1
- ・三温糖…小さじ1 1/2
- ・(上白糖でもOK!)
- ・うすくちしょうゆ…小さじ2
- ・水…1/4カップ

(昆布のもとし汁を使うのも◎)

<作り方>

- ① 切干大根と細切り昆布はさっと洗って戻し、食べやすいように包丁を入れておく。
- ② 鍋にAをすべて入れ煮立て、①を加えて弱火でゆっくり煮る。
- ③ 煮汁が2/3～半分ほどになれば出来上がり。

★ 名前の通り、「のはりはり」と食感が残る程度に！



切干大根は、保存食として昔から親しまれてきた食材です。長く保存できるように大根を干す、このひと手間が加えてあることで、カルシウムも豊富で、成長期の中学生の食事にもバッチリ！材料を煮含めて仕上げるシンプルな作り方のおかずです。

昔から親しまれてきた献立の良さを見直し、食卓に登場させてみませんか？切干大根の食感も楽しんでくださいね。



中学校給食
献立表も参考に！



「京の食育通信」
バックナンバー

