



# きゅうしょくだより

11月 伊万里市学校給食センター

おうちの人といっしょによみましょう。

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

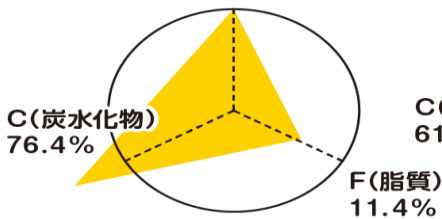
## 11月24日は「いい日本食の日」

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになってきました。

### 栄養バランスの変化

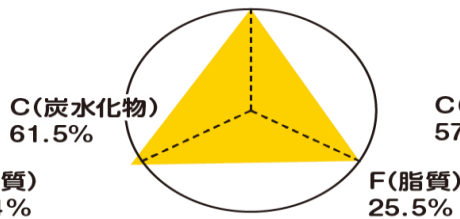
昭和35年(1960年)

P(たんぱく質) 12.2%



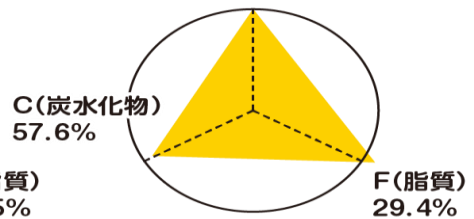
昭和55年(1980年)

P(たんぱく質) 13.0%



平成26年(2014年)

P(たんぱく質) 13.0%



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合って、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。

