

今回のテーマは、「欧米か！？」

世界中で「和食」が注目されている理由を下から選択し文章を完成しましょう。

健康は毎日の生活の積みかさねです。

食べ物が（ **体** ）をつくり、（ **病気** ）を予防し、将来の健康な体をつくれます。
（ **食べること** ）って大切です。

食べること	体	病気
-------	---	----

今の日本人は、肉や油を取りすぎる（ **欧米化** ）食生活により、肥満と生活習慣病が増加しています。

反対に世界では、「 **豆腐** 」「 **みそ** 」「米」「魚」「野菜」といった和の食材が注目され、（ **和食** ）がブームです。

日本人が伝統的に食べてきた和の食材の優れている点は、
夜間部の給食からもわかるように（ **ご飯** ）を中心に、汁物 と（ **豆や野菜** ）をたっぷり使った副菜が組み合わせていることです。

豆腐	和食	みそ	ご飯	野菜と豆	欧米化
----	----	----	----	------	-----

今日の給食は、信州の冬の寒気が生み出した郷土食品「寒天」が出ます。

諏訪地方で寒天製造が始まり 160 年！

（ **海そう** ）から作った「ところてん」を、信州の冬の寒気で（ **凍ら** ）せ、
天日（ **乾燥** ）させたものが「寒天」になります。

信州の大自然から生み出された寒天は、鉄分、（ **カルシウム** ）、ミネラルたっぷり！
現代人に不足している（ **食物繊維** ）はNo1！

乾燥	海そう	凍ら	カルシウム	食物繊維
----	-----	----	-------	------

今日の給食は、信州の気候が生み出した郷土品の「寒天」です。

食べる時、のどごしと風味をしっかりと感じましょう！