

食育だより

宇都宮市立細谷小学校



秋も深まってきました。11月3日は「文化の日」です。この日は自由と平和を愛し文化を進める日とされています。世界にはいろいろな文化があり、食文化もさまざまです。いろいろな食文化に目を向けると、自分たちの食文化を改めて知ることができます。11月5日の「おにぎり」も日本独自の食文化のひとつですね。

ハラール食って何だろう？

日本には約10～20万人のムスリム（イスラム教徒）が暮らしているとされています。

ムスリムは、豚肉や酒などは神によって禁じられているため飲食しません。牛乳・卵・豆・海藻類・野菜・果物・穀物・魚・ハラール肉（イスラムの教えに則った方法で処理された肉）などの食べ物は、ハラール（許された）食といい、食べることができます。

日本でも、ハラール食を取り扱う飲食店が増えてきました。

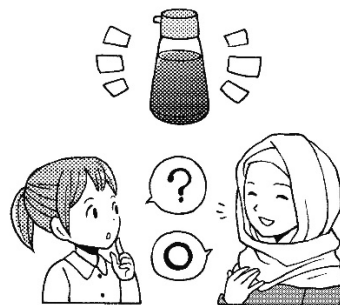
ハラール (許されたもの)	ハラーム (禁止されたもの)

※宗派、国及び地域、個人によって解釈が異なります。

©少年写真新聞社2021

情報を正確に伝えよう

ムスリムに安心して食事してもらうためには、食べ物の情報を正確に伝えて食べるかどうかを本人に判断してもらうことが大切です。しょうゆに保存料として入っているアルコールや豚を原材料にした乳化剤やゼラチンまで注意深く避ける人も一方、酒やみりんを使った食べ物も気にせず食べる人もいます。情報を正確に伝えることで食べたいものを選ぶことができるようになるのです。



©少年写真新聞社2021

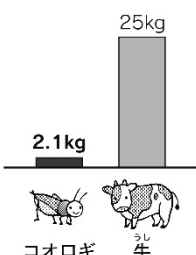
世界を救う？ 昆虫食

食糧危機への対策として、昆虫食が注目されています。栄養価が高く、生育する際の温室効果ガス排出量や飼育に必要な水や餌の量は、一般的な家畜とくらべて圧倒的に少なく、環境への負荷も小さいといわれています。

日本にも、昔から各地でいなかやちの子のつくだ煮などを食べる食文化があります。

出典：van Huis, A. "Potential of Insects as Food and Feed in Assuring Food Security". Annual Review of Entomology 58:563-583, 2013

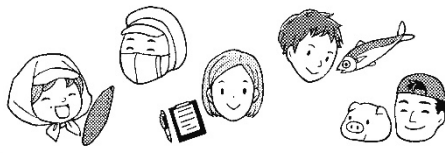
可食部1kgを
生産するのに
必要な餌の量は？



©少年写真新聞社2021

給食に感謝しよう

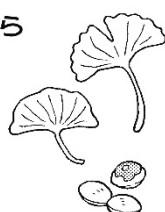
11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人やとる人、運搬をする人、献立を考える人、調理員さんなど、さまざまな人たちが支えてくれておかげです。食にかかわる人々への感謝の気持ちを持って、給食をおいしく食べましょう。



©少年写真新聞社2021

クイズ んなんが実らないいちようがあるのはなぜ？

- ①いちように似ている別の植物だから
- ②いちようにはオスの木とメスの木がありメスの木にしが実がならないから
- ③実る前に枝を切ってしまうから



秋の味覚んなんはいちようの実です。いちようにはオス（雄株）とメス（雌株）の木があり、雄株には実がなりません。んなんにはおいが強いので、街路樹などには雄株を植えることが多いといわれます。

©少年写真新聞社2021

歯にもカルシウムを！



©少年写真新聞社2021

～保護者のみなさまへ～

子どもたちは学校生活や友人との交流を通して、自分とは異なる価値観や文化に触れる機会があります。食に関しても、宗教や考え方によりいろいろな文化があることを理解し合うことが大切です。ご家庭でも世界中のいろいろな食の文化について話をしてみませんか。