

パクパクだより

2008年

9月



9月1日は防災の日です。今年だけでも、東北地方や中国での大地震など、甚大な被害が発生しています。

災害はいつやってくるかわかりません。災害に備え、非常食やミネラルウォーターなど、非常持ち出し品の準備をしておきましょう。また、すでに準備してあるご家庭は、食品の賞味期限の確認をしてみましょう。ラジオ、懐中電灯用の電池の確認も大切です。

インターネットを利用できる方は、豊橋市役所のホームページの中にある、「防災のてびき」も参考にしてください。お住まいの指定避難所の確認や、消火器の設置場所、避難経路など、お子さんと一緒に確認をしてみましょう。

*明照保育園



近年の米事情

近年、日本人の米離れが進んでいる、と言われています。農林水産省のデータを見ると、日本人がお米を食べる量は、昭和40年頃と比べ、約半分になりました。当時の食料自給率（国内で消費される食料のうち、国内生産分の割合）は70%以上ありましたが、現在では40%程度になってしまいました。先進国の中でも、類を見ない低水準です。その一因として、日本人の食生活がお米から離れ、輸入農産物に頼る暮らし（食生活の欧米化）を40年余り続けてきたことが上げられます。このままの状態が続くと、日本の農業は衰退していきます。昔の生活に戻ることにはできませんが、今のままでは資源だけでなく、食べ物も諸外国に頼る、不安定な国になってしまいます。

お米の話

日本人にとって、お米はなくてはならない存在です。食文化だけではなく、全国各地で稲作が行われ、米作りにまつわる伝統行事やお祭りなどがあり、日本人の生活と密接につながっています。

ところが、古来より受け継がれてきた日本の米文化が、近年大きく変わろうとしていると言われています。今回のパクパクだよりはお米についてのお話です。

稲作の歴史

日本における稲作の歴史は非常に古く、縄文時代後期（約3000年前）にはすでに稲作が行われていたことが判明しています。豊橋市でも、「瓜郷遺跡」（弥生時代中期から古墳時代前期（2000年前～1700年前））の調査で、すでに稲作が行われていたことが判っています。いずれにせよ、日本人は古来より、お米を主食とし、稲作を中心とした生活であったことが分かっています。

お米を見直そう！

最近、お米の良さが見直されています。ご飯が健康に結びつくことが、多くの研究により証明されていますので、抜粋してご紹介します。

- * ご飯を中心とした、和食生活は生活習慣病予防、長寿につながる。
- * ご飯は粒状なので、よく噛むことで、頭の回転が良くなる。
- * ご飯は腹持ちがよく、体脂肪になりにくいダイエット食である。
- * ご飯は、脳が働く為に必要なブドウ糖を安定的に供給する。

世界中で、日本の長寿の秘密、米、和食が注目されています！！

親子でクッキング



黄金色に輝く稲穂を刈り取る姿を見ると、秋の訪れを強く感じることができます。四季折々に美しい姿を見せてくれる日本の田園風景を、代々受け継いでいきたいものですね。

材料（4人分）と作り方

さんま	2匹
片栗粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ4
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

- さんまは頭を落とし、3枚に開き骨を取る。
※ 多少骨があっても、揚げれば気になりません。
- さんまに片栗粉をまぶし揚げる。
- 調味料を煮溶かしてタレを作り、揚げたさんまとからめたら出来上がり！！
※ どんぶりにしても美味しいですよ。
※ 貝たくさんのみそ汁や、和え物と一緒に食べると、夏ばて解消の献立になります！

さんまのかば焼き風

