

食育だより

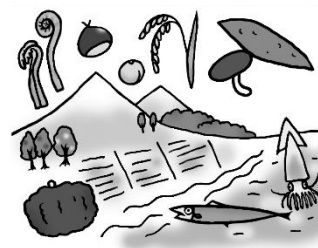
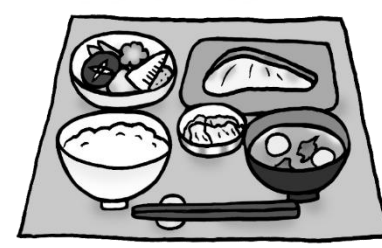


11月
平成28年
舞鶴市教育委員会

11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いいにほんしょく」のごろ合わせで「和食の日」です。「和食」のよさを学び、そのよさを守り（保護）、自分の子どもにも伝えていけるよう（伝承）、食文化について考えてみましょう。

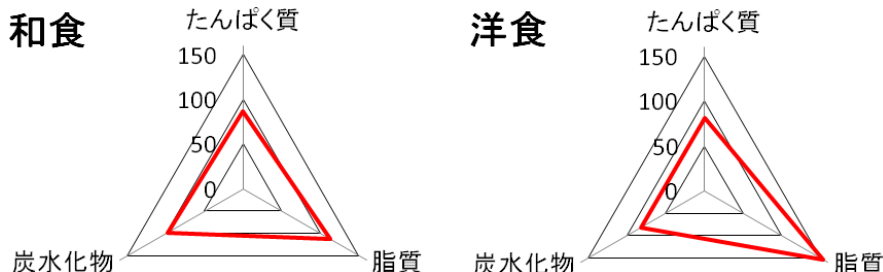
最近では、海外の人も「washoku」を注目し、好んで食べる人が増えてきています。自分たちの食べてきた「和食」が身近にあり過ぎて、深く考えたことがなかった人も、あらためて知る機会にしてみましょう。

「和食」の4つの特徴

<p>多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理</p>  <p>南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。</p>	<p>栄養バランスのとれた 健康的な食事</p>  <p>「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役だっています。</p>
<p>自然の美しさを表現</p>  <p>食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただけます。</p>	<p>年中行事との関わり</p>  <p>日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。</p>

和食は栄養バランスの優等生！

人間にとって不可欠な三大栄養素の「たんぱく質：脂質：炭水化物」の摂取内容から栄養バランスを見たものです。



※和食は正三角形に近く、バランスが良いことが分かります。

和食が『栄養バランスの良い健康な食事』の理由

☆ 「一汁三菜」がポイント

【副 菜】

野菜を中心に、いも、きのこなど、おもに体の調子を整えるビタミン、無機質、食物繊維が多くとれます。

【主 食】

米を炊いたご飯など、おもに体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多くとれます。



【主 菜】

肉・魚・卵・大豆製品などおもに体をつくるもとになるタンパク質を多く含む食べ物を使った中心となるおかずです。

【汁 物】

野菜やいも、大豆製品、海草など幅広い食品が具にでき、いろいろな栄養素がとれます。

「和食」の献立の基本型が、ご飯に汁物、そしておかず3品の『一汁三菜』です。自然とさまざまな食品をとることができ、栄養バランスも整いやすくなります。その献立スタイルが日本人には根づいているので、考えなくても自然とバランスが良いものとなっています。家庭で、3品そろえるのが難しい場合は、果物や具たくさんの汁物の『一汁二菜』でも、栄養バランスはとれます。


☆ だしのおいしさがポイント

「だし」が和食のおいしさを支えています。和食は、短い時間で「うま味」を引き出せる「煮干し」や「昆布」「かつお節」「干し椎茸」でだしを取り、料理に使っています。


「だし」を使うことで、食材そのものの味を大切にし、塩や油を使わなくても美味しく食べられるので、健康的な食事となります。

『うま味』とは、

味の基本は「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」の他に「うま味」の5つです。

「うま味」とは、 昆布 からだしをとるとグルタミン酸

・  かつお節  煮干し からだしをとるとイノシン酸

・  干しいたけ からだしをとるとグアニル酸
などです。

この「うま味」は100年ほど前、日本人の科学者がだしの研究で発見しました。今では世界でも「UMAMI」として味わっています。

人間は、甘味と脂肪(油)があるとおいしいと感じ、幸せを感じるといわれます。しかし、食べ過ぎると肥満や生活習慣病の心配があります。それをカバーしてくれるのが「うま味」です。

うま味があることで、味わい深く、おいしいと感じます。