

食育だより

11月

平成29年11月
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。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

「和食」はひとつの料理ジャンルを表すだけの言葉ではありません。例えば、食前の「いただきます」、食後の「ごちそうさま」は、料理を作る人はもちろんのこと、食材やそれをはぐくんだ自然への感謝が込められた、日本人ならではの気持ちの込め方なのです。

～「和食」の4つの特徴～

多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



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。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「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控えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



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きます。

年中行事との関わり



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。

～「和食」が健康に良い理由～



その1・・・「だし」で味わう

和食にはいいところがたくさんありますが、一番の特徴といえるのが「だし」です。この「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・かつお節（イノシン酸）」や「昆布（グルタミン酸）」「干し椎茸（グアニル酸）」でだしを取り、料理に使います。「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。

給食でも、「だし」で味わう和食の日として、11月24日に「だし」を使った献立を予定しています。

いちじゅうさんさい

その2・・・「一汁三菜」

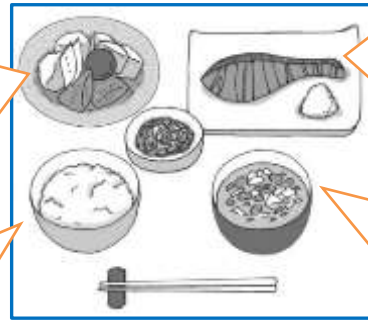
「和食」の献立の基本型が、ご飯に汁物、そしておかず3品の『一汁三菜』です。家庭で3品そろえるのが難しい場合は、果物や具だくさんの汁物の『一汁二菜』でも、栄養バランスがよくなります。

【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】

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、海そう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。

11月 給食レシピ

だしで味わう

【材料】1人分

えのきだけ	10g
豆腐	20g
ほうれん草	10g
かつお節	1g
淡口しょうゆ	4.5g
水	180cc

すまし汁

【作り方】

- ① えのきだけは2cmに切る。
- ② ほうれん草はゆでて2cmに切る。
- ③ 豆腐は角切りにする。
- ④ 水を沸騰させ、かつお節を加える。
再度沸騰したらかつお節をすくい取り、だしを取る。
- ⑤ だしに具を加え、淡口しょうゆで味を調える。

かまぼこや麩などを
入れてもいいですね。