



2024年

11月1日発行

食育月目標

11月

和食文化を
伝えよう

☆今月の目標☆ 和食のよさを知ろう

～令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だより紹介します～

11月24日は、「いいにほんしょく」というゴロ合わせから、「和食の日」として制定されました。2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理そのものだけでなく、昔から受けつがれてきた「自然を大切にする日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化」のことを言います。

世界に誇れる和食の特徴

☆素材を生かす調理方法

日本は、豊かな自然に恵まれ、四季の移り変わりの中で、いろいろな素材（食材）を手に入れることができます。さらに、その素材の味を生かす調理方法や調理道具が発達しました。



☆バランスのとれた健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。だしのうまみを生かし、動物性油脂が少なく日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



☆自然の美しさを表現

和食は、自然の美しさや季節のうつろいを表現することを大切にしています。料理だけでなく、季節に合った、器や小物を使って、季節感を楽しめます。



☆年中行事とのかかわり

日本の食文化は、年中行事と密接にかかわりながら、育まれてきました。自然の恵みである食べものを家族や仲間と分け合い、みんなでいっしょに食べることで、家族や地域との絆を強めていきました。



和食の基本「だし」

だしは、食材のうまみをとった汁のことで、和食の味の基本になっています。「うまみ」とは、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」について5番目の味として日本で発見されたもので、このうまみにより、料理のおいしが増すのです。日本のだしは、主に、昆布やかつおぶしや煮干しや干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと、塩を少し入れただけでも、おいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいています。



実践したい和食の取り組み

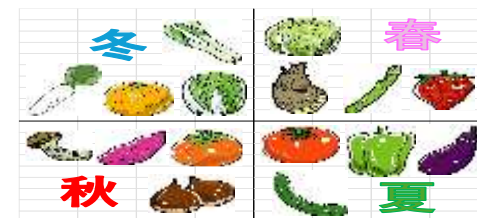
食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちを込めて言う。



おはしを正しく使って食べる。



旬の食べ物を味わう。



和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主 食	汁 物(味噌汁)	三 菜
エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。	だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。	主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

作ってみよう！給食メニュー！！

こまつなサラダ

新献立です！簡単に作ることができ、彩りがとってもいいですよ。ツナからたんぱく質、小松菜・にんじん・玉ねぎから、ビタミン・ミネラルなどの栄養がしっかりとれるメニューです。



<材料> 数量(4人分)

小松菜	1/2袋(100g)
ツナ	35g
にんじん	1/3本(50g)
玉ねぎ	1/8玉(25g)
ごま	大さじ1/2(5g)
油	小さじ1/2
淡口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	少々

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは0.5cmのうす切りにする。
- ② 小松菜は2cmに切り、さっと下茹でする。
- ③ ツナは、油をきっておく。
- ④ ごまは、かるく煎って、風味を出しておく。
- ⑤ フライパンで油を熱し、にんじん、玉ねぎの順でやわらかくなるまで炒める。
- ⑥ 小松菜とツナを加えたら、しょうゆ、砂糖、酢で味付けをする。
- ⑦ 最後にごまを振り入れて、全体がなじんできたら出来上がり！

