

11月食育だより

【今月の目標】

日本の食文化を知ろう！

令和2年11月 中学生用

世界からも注目！！「和食」のよさって？

11月24日は“いい^{にほんしょく}日本食”と読んで「和食の日」です。和食は日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、栄養のバランスにも優れ、世界からも注目されています。

だしの「うま味」を生かし、食材そのものの味を大切にしておす味でもおいしく食べられます。「うま味」は日本で発見されました。

主食のごはんは脂質が少なく食塩も全く含まれません。水だけで炊くので、量の割にはカロリーも少ないヘルシーな主食です。和食だけでなく、洋風・中華など、どんな料理にもあわせやすいのも特徴です。

和食の基本形で栄養バランスが
整いやすい！

- ① 主食（ごはん）：エネルギー源
- ② 汁物（みそ汁など）：水分・足りない栄養素を補う
- ③ 主菜（肉・魚など）：体を作るたんぱく源
- ④ 副菜（野菜など）：体の調子を整えるビタミン源

和食は季節感をととても大事にします。海・山・里の豊かな自然がはぐくむ四季の旬の食材を使います。器で四季を表現したりもします。

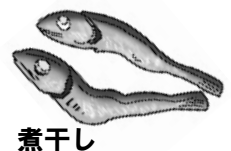


和食を支えるえんの下力持ち「だし」

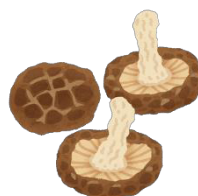
食べものの味には「甘い、すっぱい、しょっぱい、苦い」などの種類がありますが、ほかにこの中のどれにもあてはまらない「うま味」があります。和食はこのうま味を作り出す「だし」をととても大事にしています。かつお節やこんぶからとるだしには何とも言えないおいしさがありますが、これがうま味です。このうま味をうまく使って、素材の味を生かしたおいしさを作りだしてきました。



かつお節



煮干し



干しいたけ



昆布