

11月 食育だより

【今月の目標】

和食の魅力を知ろう！

11月24日は「和食の日」

令和6年11月 中学生用

「実りの秋」とよばれるこの季節は、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で盛んに行われる時期です。日本の食文化にとって重要な時期に、毎年1人ひとりが和食文化の大切さについて再認識するきっかけとなるようお願いをこめて、11月24日をいい日本食と読む語呂合わせから「和食の日」と制定しています。

この機会に、和食について知り、和食をもっと好きになりましょう。

和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である「ごはん」に、汁物と3つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食

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。



主菜

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。

汁物

だしをとり、みそで調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。

向かって左側に主食のごはん、右側に汁物を置きます。主菜の魚などは汁物の上に、副菜はごはんの上やごはん和汁物の間に置きます。



お米のおはなし



お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本では、もちもちした食感が人気で、ミルククイーン・ゆめぴりかなど「低アミロース」品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭（にいなめさい）」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。

一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は自然の恵みや多くの人の勤労に支えられて成り立っています。

感謝の気持ちを忘れず、新米をおいしくいただきましょう。

