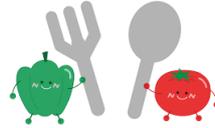




食育だより

令和4年11月1日(火)
八丈町立富士中学校
No.7 食育リーダー

毎月 **19** 日は、食育の日



11月の食育目標

和食の良さについて知ろう。



秋が深まり、朝晩はめっきり寒くなって参りました。11月24日(木)は何の日か知っていますか?和食文化を次世代に向けて保護・継承し、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になるよう 11月24日は

「和食の日」 に制定されています。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食」の日

平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」が **ユネスコ無形文化遺産** に登録されました。我が国には、多様で豊富な旬の食材や食品、栄養バランスのとれた食事構成、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴をもつ素晴らしい食文化があり、諸外国からも高い評価を受けています。



和食の4つの特徴

11:地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。

<p>①多様で新鮮な食材とそのものの味を生かす調理</p>  <p>日本は南北に長く、海、山、里と新鮮な食材が豊富にとれる。さらにその食材を生かす調理技術や調理道具が発達しています。</p>	<p>②栄養バランスのとれた健康的な食事</p>  <p>「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」を生かし、動物性油脂を控えた食事は、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。</p>
<p>③自然の美しさや季節の移ろいを表現</p>  <p>食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することを大切にしています。旬の食材を使い、季節に合った器に盛り、花を飾り、季節感を楽しみながらいただきます。</p>	<p>④正月などの年中行事との密接な関わり</p>  <p>日本の食文化は、<u>年中行事</u>と密接に関わっています。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。</p>

和食の基本スタイル「一汁三菜」

和食は、「一汁三菜」が基本です。一汁三菜とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と「おかず」（主菜、副菜2品）を組み合わせた献立です。

主に主菜は魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を中心としたもの、副菜は野菜やいも、きのこ、海藻などのビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷりとれるメニューにします。

一汁三菜をそろえると、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。



～だし汁から発見した「うま味」について～

和食に欠かせない「だし」。「だし」とは、天然素材から「うま味」成分を抽出した液体のことをいいます。美味しい「だし」がとれていれば、味付けは控えめでも十分満足できる優しい味付けができます。人の味覚は、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」の4つが基本であるとされてきました。しかし、2002年に昆布の「おいしさ」の正体がグルタミン酸であることを発見し、その味覚を「うま味」として第5の味覚に認定されました。その発見以降、鰹節や煮干しのイノシン酸、しいたけのグアニル酸などの「うま味」成分が解明されました。

だしが 取れる食材	うま味成分	できる料理
かつお節	イノシン酸	みそ汁、お吸い物、だし巻き玉子、めんつゆなど
昆布	グルタミン酸	みそ汁、煮物など
煮干し	イノシン酸	みそ汁、酢の物、和え物、煮物など
干しいたけ	グアニル酸	和え物、煮物など

11月23日 勤労感謝の日



11月23日(火)は勤労感謝の日です。皆さんは、日頃から大切な人へ感謝の気持ちをしっかり伝えていませんか？勤労感謝の日は、農作物の収穫や様々な労働・勤労に対して感謝をする日です。

皆さんが給食を食べられるのは、動物や植物の命をいただいていることや農家さん、漁師さん、料理を作ってくれる人、そして働いてくれている家族の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、支えてくれている人に感謝の気持ちを言葉にして伝えるようにしましょう。

農家



漁師



料理を作ってくれる人



家族

