

食育 Information

毎月19日は食育の日



11月24日は「和食の日」です



世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。特徴は表のとおりです。無形文化は、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが重要です。

和食の特徴

| | | | |
|----------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|
| <p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> | <p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> | <p>③自然の美しさの表現</p> | <p>④年中行事との関わり</p> |
|----------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|

◇栄養バランスがよい和食

一汁三菜（ご飯+汁物+3つの（菜）おかず）を基本とする和食は、栄養バランスが理想的で、健康に過ごすための食生活を支えています。「うま味」を生かす調理も、塩分の取りすぎなどを防いでいます。



【一汁三菜で、栄養素を補給】

主食のごはん → エネルギー源となる炭水化物
 主菜の肉や魚、大豆製品など → 筋肉や血液の材料となるたんぱく質
 汁物、副菜の野菜や海藻類 → 体の調子を整えるビタミンやミネラルを摂取することができます。さまざまな食品を組み合わせることで、五大栄養素を補え、理想的なバランスのよい食事を取ることができます

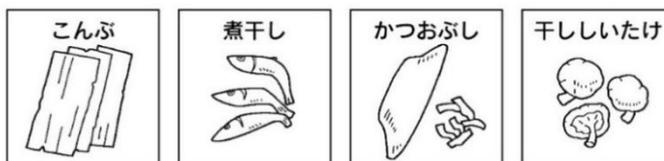


◇和食の基本「だし」・・・日本人が発見した第5のうま味

古くから、甘味、酸味、塩味、苦味が基本の味とされてきました。これらに加え、日本人が発見した基本の味が「うま味」です。和食では、古くから「うま味」を大切にしてきました。

こんぶやかつおぶし、しいたけなどに含まれる成分が「うま味」のもとになり、料理をおいしくするために大きな役割を果たしています。「うま味」は料理の味わいを深くしたり、野菜の甘味を引き出したり、魚の臭みを取ったりしています。

給食でも汁物、うどん、炊き込みご飯などには「かつおぶし、こんぶ」でだしを取り、ラーメンや中華スープなどには「とりがら、とんこつ」でだしを取っています。だしの香りは、食欲をそそられます。



◇和食 SDGs

- 健康のために和食を！！



栄養バランスがよいこと、発酵食品が豊富なこと、だしを生かした味付けで塩分を取りすぎないことなどから、和食は健康によいと考えられています。

- 知恵をしぼって生まれた保存食



和食には、自然からもらった食材を大切に利用する知恵が受け継がれてきました。冬場の食材がとぼしい時期に備えて保存するため、様々な加工技術があるのも大きな特徴です。日本各地には、長期保存が可能な食品が多くあります。自宅で作れば包装容器がいらす、地球環境を守ることになります。