食育 Information

毎月１９日は食育の日

＜１１月は食育にまつわる大切な日が２つあります＞

１１ 月８日は「いい歯の日」

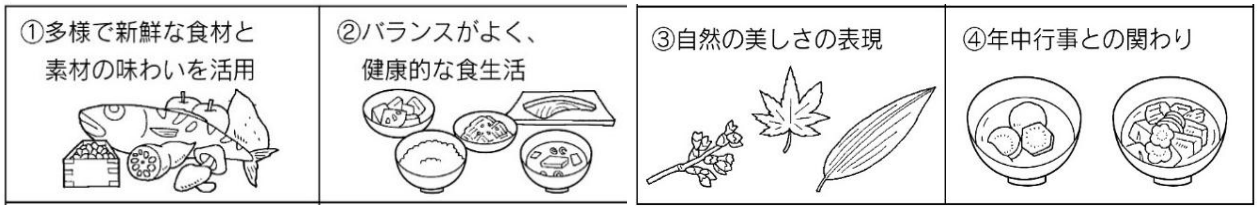
食事の時にしっかり噛んで食べているでしょうか。よく噛むことは、歯だけでなく唇や舌なども働いていて体全体にいい効果があります。たくさん噛むことで食べ物が細かくなり、唾液量が増え、消化や吸収がスムーズになります。それだけではなく、あごや顔の筋肉が発達して血流がよくなり、脳の働きも活発になるといわれています。毎日の食事をなんとなく飲み込まず、噛むことの大切さを意識して食べ物のパワーを体に取り入れましょう。

１１ 月 24 日は「和食の日」

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」が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



◇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］

主食のごはんでは、エネルギー源となる炭水化物
主菜の肉や魚、大豆製品などでは、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では、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。自宅でつくれば包装容器がいらず、地球環境を守ることになります。