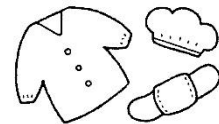




# 給食だより



# 11月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

朝夕の気温が一段と低くなり、秋の深まりを感じます。二十四節気では「霜降(そうこう)」にあたることから、体調管理に気を付けたいものです。旬の食べ物を使い、栄養バランスのとれた食事を意識してとりましょう。免疫力アップにつながりますよ。

## 11月24日は「和食の日」。和食のよさを見直そう！

みなさんは週にどれくらい「和食(一汁三菜がそろった食事)」を食べますか。ユネスコの無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」が登録されたことをきっかけに世界から注目を集める一方、日本国内では食の多様化により、和食文化の存在が薄れつつあるとも言われています。今月は和食の日にちなみ、和食のよさを見直してみましょう。

### ◆和食のよさ「4つの特徴」

和食は、ごはんを中心に、魚介類や野菜、豆類のおかずをたっぷりとることができるのが特徴です。日本の気候風土を背景に、伝統的な食文化が育まれてきた歴史があります。

#### 新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを生かす調理法や道具が発達してきました。



#### 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。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、家族や地域の絆を強めてきました。



#### 自然や季節の移ろいを表現した盛り付け

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しめます。



#### 栄養バランスに優れた健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食のスタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことで、日本人の長寿にもつながっています。

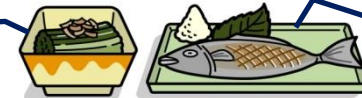


### ◆和食のよさ「一汁三菜」

一汁三菜とは、「ごはん」に「汁物」と三つの「菜(おかず)」が添えられるという和食の基本形です。これは主食がごはんである和食ならではの食べ方です。また、材料や味つけが変わっても、一汁三菜という和食の基本型をそろえることで、理想的な栄養バランスを保つことができます。そして和食には、食器の並べ方にも決まりがあります。

#### 副菜(野菜・海藻類)

主にビタミン・ミネラルをふくみます。



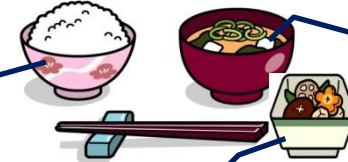
#### 主菜(肉・魚・卵・豆類)

主にたんぱく質・脂質をふくみます。



#### 主食(ごはん)

主に炭水化物をふくみます。



#### 汁物(野菜・海藻類)

人間の体に欠かせない水分と、足りない栄養素を入れることで、主菜にも副菜にもなります。

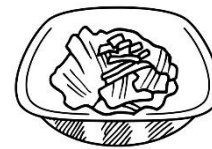
副菜をもう1品つけることで、理想的な栄養バランスになります。

#### 【食器の正しい並べ方】

向かって手前左に「ごはん」、右に「汁」、向こう奥側に「主菜」「副菜」の器を置き、ご飯茶碗を左手に持って、主菜・副菜をごはんと交互に食べます。汁を吸うときは、ごはんを定位置に置きます。正しく並べた食器で食べる習慣は、食事のマナーを身に付けることにもつながります。

### ◆和食のよさ「多様な調理法」

和食における「主菜・副菜」の調理法は、「ゆでる」「蒸す」「煮る」「焼く」「揚げる」など多様にあります。季節の野菜や海の幸、山の幸などを組み合わせ、素材を生かすために調理法が進化したといわれています。



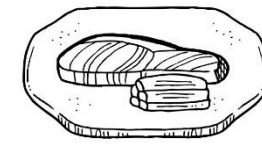
#### ○お浸し

調味した汁に浸して味をつける。



#### ○和え物

野菜などをごま、砂糖、酢などで和える。



#### ○焼き物

直火でじっくり焼き上げる。



#### ○煮物

素材の味を生かし、醤油や味噌などで味をつける。

### ◆和食のよさ「うま味」

「うま味」とは、甘味・酸味・塩味・苦味とならぶ五味のひとつで、日本で発見されたものです。和食は、うま味を上手に生かし、食材をおいしく食べるための知恵として育まれてきました。素材を生かし、うま味をしっかりとれば、最低限の調味料でおいしさを感じ、多様な料理を楽しむことができます。

