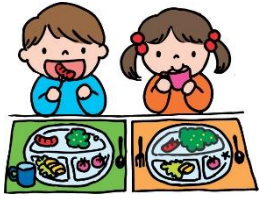


しょく いく



食育だより



日本の秋は「実り」の季節です。毎年この時期に、「和食」文化について認識を深めるきっかけになるようお願いを込めて、11月24日を「いい日本食」、すなわち「和食の日」と制定されました。鰹節や昆布等で美味しい「だし」をとって、和食の風味を味わって食べましょう。

一般社団法人 和食文化国民会議より

「だし」とは…昆布や鰹節などを煮出した汁のことです。

水やお湯を使ってうまみをひきだしたものが「だし」です。

「だし」のうま味は和食の基本となります。



＜昆布＞

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれます。消化を助ける働きがあります。



＜鰹節＞

鰹を加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が含まれます。体力を高め、血流を良くする働きがあります。



＜煮干し＞

イワシ等小魚をゆでて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれます。丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。



和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした

「一汁三菜」は様々な食材の組み合わせにより、

色々な栄養素をバランス良く摂ることができます。



年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事との深い関りを持って育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食事の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。

地域の行事食などご家庭でも話してみましょう☆

