

しょくいく 食育だより

令和5年11月号
戸田市立 小学校

まいつき にち
毎月19日は
「食育の日」です!!

とだしりつがつうきゅうしょく
戸田市立学校 給食センター

わ しょく 和食の魅力とは?

にほん しょくぶんか むけいぶん かいさん わしょく に
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日
本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注
目されています。この「和食」とは、料理のことだけで
なく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた
食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があり
ます。持続可能な社会を実現するためにも大切にしてい
きたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化
国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その
魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機
会にしていだければと思います。

わ しょく か はん 和食に欠かせない「ご飯」

わしょく ごめ た はん ちゅうしん する さい く あ いちじゅうに
和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二
菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食
事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

にほんじん はっけん み 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治
時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミ
ン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグ
アニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩
味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認めら
れています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

わ しょく とく ちよう 和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>



「だし」の素材とうま味成分

◆昆布…グルタミン酸	
◆カツオ節・煮干し…イノシン酸	
◆干しいたけ…グアニル酸	

わ しょく 和食のマナーをチェック!



<p>□「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>しょくじ 食事のあいさつには、しぜん めく いのもの 自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>□ 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p>□ 箸を正しく持っていますか?</p> <p>うえ はし 上の箸だけを動かす うえ はし 上の箸だけを動かして、食べ物をほじ ばさ ます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
--	--	--

おだしがおいしい 吉野汁レシピ

- 材料＜給食4人分＞
- とりもも肉 100g
 - 絹豆腐 1/2丁(150g)
 - 干し椎茸 1枚
 - 人参 1/3本
 - 小松菜 1/4束
 - 長ねぎ 1/2本
 - しょうが 1かけ
- かつお節 8g
昆布 1g
水 500cc
塩 2g(ひとつまみ)
しょう油 大さじ1/2

- ＜作り方＞
- ①だしをとる
(1)鍋に水をはり、さっとを洗った昆布を入れ30分程度おく。
(2)火をつけ、沸騰する直前に昆布を取る。
(3)沸騰したら火を止めかつお節をいれ、2~3分置いた後、こす。
 - ②材料を切る。
とり肉：1.5cm大
豆腐：1cm角
干し椎茸：戻してスライス
人参：いちよう切り
小松菜：2cm
長ネギ：小口切り
しょうが：おろす
 - ③だしにとり肉、人参、干し椎茸を加え、中火で煮る。
 - ④人参がやわらかくなってきたら豆腐と調味料を加え、味を見る。
 - ⑤小松菜、ねぎ、しょうがの汁を加え少し煮たら完成。

