食育だより

令和８年１１月

秋本番、紅葉が美しい時期になりました。子どもたちの体は、春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。秋は、穀物や果実などの収穫が多くなる季節です。冬に備え、季節の食材を味わい寒さに負けない身体づくりをしましょう。

１１月２４日は「和食の日」

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人一人が「和食文化」について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて１１月２４日をいい日本食「和食の日」と制定しました。ご家庭でも、「和食」や「だし」を使った料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

和食の一汁三菜とは？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食であるご飯に、汁物と３つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという３つの栄養素をバランス良く摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。
和食の場合はお米が基本です。

汁物

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。

三菜

主菜１品、副菜２品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

「だし」とは？

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のこと。水やお湯を使って「うま味」を引き出したものが「だし」です。だしのうま味は、和食の味の基本となります。

「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旨味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

「干し椎茸」
水でゆっくり戻すことで、旨味成分であるグアニル酸が最も引き出されます。加熱することで更に旨みが引き出されます。

「かつお節」
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旨味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

「煮干し」
イワシ等の小魚を茹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、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。