

11月給食だより

和食の魅力とは? 1

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。11月24日は「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を再発見してみませんか？

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>

「地産地消」をご存じですか？

「地産地消」は、地域で生産された地場産物を地域で消費する取り組みで、食料自給率の向上や地域活性化、環境保護への貢献など、様々な効果が期待できます。

<p>新鮮な旬の食材が食べられる</p>	<p>生産者の顔が見えるので安心感がある</p>
<p>食べ物を大切に心が育つ</p>	<p>地域経済の活性化につながる</p>
<p>輸送距離が短くなり、環境に優しい</p>	<p>食のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。</p>

和食の魅力とは? 2

和食に欠かせない「ご飯」

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。

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つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でも「UMAMI」と呼ばれます。

「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

和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「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><input type="checkbox"/> 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</p> <p>ご飯は左、汁ものは右、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><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
---	--	--

