

食育だより

11月

令和4年11月22日
舞鶴市教育委員会

再発見！和食っていいね

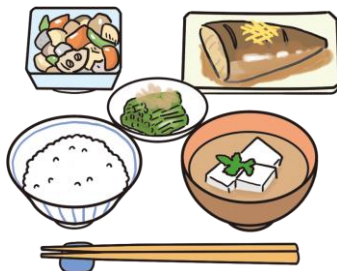
11月24日は、「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は食材そのものの味を大切にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコの世界無形文化遺産にも登録されています。また、新鮮で多彩な食材、「うま味」を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスが整えやすく、世界から注目を集めています。

多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との 深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

SDGsと和食



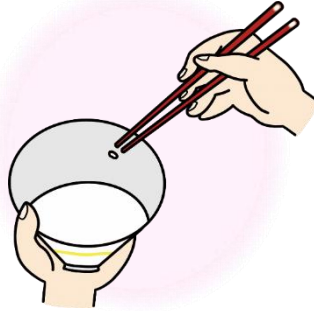
保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

弱点は食塩



日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

おはしと鉛筆の持ち方の関係とは？



和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提に発展してきました。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる正しい持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のごはん茶碗はとてもきれいです。後片付けもその分楽になります。

鉛筆の持ち方



小中学生を対象とした研究で、はしの持ち方は鉛筆の持ち方よりも遅く発達することが考えられ、はしの持ち方が標準型にほぼ確立する時期は少なくとも15歳以降であるそうです。正しいはしの持ち方をしている人は、手の動きに無駄がなく、特に上体の姿勢をほぼ垂直の状態に保持してはしを操作できるようで、背筋を伸ばして美しく食べているようすが目に浮かびます。

はし使いは、カッコいい大人になるための第一歩です。正しい持ち方のイメージをきちんと頭の中に描き、くり返し練習していくことが大切です。

11月 給食レシピ

だいにんの炒め煮

【材料】1人分

だいこん	60g
にんじん	8g
豚肉	10g
三度豆	10g
油	適量
さとう	2.3g
しょうゆ	3.5g
一味	適量

【作り方】

- ① だいこん、にんじんは拍子木切りにする。三度豆は2cm長さに切ってさっと茹でる。
- ② 鍋に油をしいて豚肉、にんじん、だいこんを炒める。野菜が柔らかくなったら、調味料を加える。
- ③ 一味、三度豆を入れ仕上げる。

これからの季節、甘くおいしくなるだいこんは食卓に登場する機会が増えますね