

# 食は人を良くする



北中学校 食育だより

2021.11  
発行 栄養教諭 加藤

## ”五”に隠された和食の知恵

裏面の「Let' eat!! 11月号」にもあるように、11月24日は「いい日本食の日」です。「日本食」＝「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

### 五色 (彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

### 五味 (味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で※、これが1つの献立にそろっていると最後まであきずに食事が楽しめます

### 五法 (調理法)



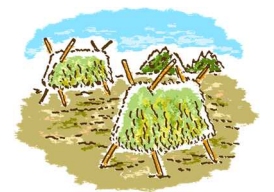
「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

### 五適 (おもてなし)



「五適」とは、「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。1年で一番食べものがおいしい時期..それは新米の出る今頃だという人は多くいます。



いろいろな食べものがおいしい季節、旬の食べものをたくさん味わってみましょう。

## 感謝の気持ちを込めて

### 人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客様をおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べものをとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



命に「いただきます」  
人に「ごちそうさま」

### 命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べものに感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



## お米の大変身！！

