

食は人を良くする

ひと よ

しよく 食育だより

令和4(2022)年11月
茨城市立北中学校



校庭の木々も黄色や赤色に色づき、秋が深まってきました。
朝、晩冷え込みますので体調をくずさないようにしてくださいね。

和食文化を未来へつなげましょう



11月24日は
「和食の日」



11月24日は『和食の日』

平成25年(2013年)、和食(日本人の伝統的な食文化)が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食が料理だけでなく「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に認められたということです。

また、日本の秋は「実りの秋」の季節であり、翌年の五穀豊穡を祈る行事や祭り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秋の日に一人ひとりが和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日になるよう願いを込めて11月24日を『和食の日』と制定しました。

一汁三菜



日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「おかず」があります。お米を炊いた「ごはん」、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「おかず」、漬物(香の物)を組み合わせた食事が、和食の基本の形です。
この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。



？ 和食クイズ ？ に挑戦！！

① かつおを漢字で書くと？

・鰯 ・鰯 ・鰯 ・鰯



② かつおぶしは、生のかつおを煮て乾燥して作りますが、出来上がったかつお節の重さは、生のかつおの時の何分の一でしょうか？

・2分の一 ・3分の一 ・6分の一 ・10分の一

③ かつお節のうま味成分と同じ成分が含まれている食品は？

・煮干し ・ブロッコリー ・豆腐 ・トマト

④ 昆布のうま味成分と同じ成分が含まれている食品は？

・大豆 ・牛乳 ・トマト ・鶏肉

⑤ ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは？

・そば ・お好み焼き ・かつ丼 ・日本の伝統的な食文化



和食の基本 日本のだし文化

だしの主成分は、原材料のかつおや昆布のうま味成分です。うま味は、甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ基本の味の一つです。

かつおだし

かつお節から取れるかつおだしは、和食のだしのベースです。だしが主役のような「すまし汁」「茶碗蒸し」などに向いています。



昆布だし

昆布だしは、上品で控えめなうま味をもち、昆布の産地や収穫年によって、だしの風味が変わります。野菜料理によく合います



煮干しだし

かつお節より酸味が弱く、強い香りをもつだしが取れるのが特徴です。そのため「みそ汁」「麺類のつゆ」などに向いています。



しいたけだし

しいたけだしは、干しいたけを水で戻したのち、だしを取ります。高温で戻すと、戻りすぎて苦味のあるだしになるので、低温で戻してください。



★ひとくちメモ★

昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸を合わせると、うま味がとびぬけて強く感じられる「だし算」は、「うま味の相乗作用」と言われ日本の学者によって科学的に証明されました。

それは昔から和食では「あわせだし」として昆布とかつお節を組み合わせでだしをとっていたからですね。

だしの「うま味」は国際的にも「UMAMI」と日本語で呼ばれています。和食が世界の人たちにみとめられているんですね。



日本の伝統的な食文化

① ② ③ ④ ⑤

⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮

⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳

㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕