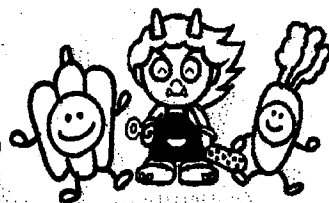


Let's eat!! 11月号



11月は「茨木市食育推進月間」です

～茨木市では、11月に「茨木市食育推進月間」を実施しています～

「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのできない、いのちの源です。

正しい食生活を送り、元気な心と身体でいるためには、「つくる・たべる・つどう・つたえる」の食の『4つの“T”』が大切です。わたしたち一人ひとりが食の『4つの“T”』を意識し、食生活改善に向け、取り組む必要があります。

茨木市食育推進ネットワークは『4つの“T”』を推奨しています

『つくる』(Tsukuru) 『たべる』(Taberu)
『つどう』(Tsudou) 『つたえる』(Tsutaeru)

今年は、『つたえる』にフォーカスを当て、「和食」について深めていきたいと思います。

和食の日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、各地で盛んに行われる季節でもあります。そんな日本の食文化にとって大切な秋に、一人ひとり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に願いをこめ、11月24日を“いいにほん食”とかけて「和食の日」と制定されました。

2013年12月に
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

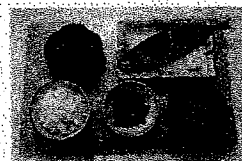
和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす



海、山、川と豊かな自然に恵まれる日本。地域ごとにそれぞれの味わいを活かす調理方法がある。

②健康的な食生活を営む



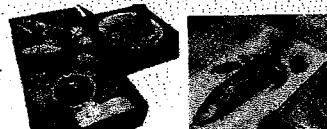
・だしとうま味が、油や塩の摂りすぎを防ぐ。
・一汁三菜の食事の形が栄養バランスを整える。

③自然の美しさや季節の変化を楽しむ



料理に季節の花や葉をあしらったり、料理に合う器を使って、季節感を大切にする。

④自然の恵みに感謝する -行事食-



・豊作や健康を願う。
・家族や地域の人と絆を深める。

だし

「だし」とは昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。それぞれの特徴と④利用方法を紹介します。

昆布



乾燥させた昆布を使います。
昆布には「グルタミン酸」といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

④細かく刻んで佃煮、炒め物、酢の物、炊き込みごはん等に

鰹節



鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。
鰹には「イノシン酸」といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

④佃煮、ふりかけ等に

煮干し



イワシ等の小魚をゆ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、血流をよくする働きがあります。

④佃煮、ふりかけ、唐揚げ等

焼きアゴ



トビウオを九州では「アゴ」と呼び、焼いて干したものを焼きアゴといいます。「イノシン酸」を多く含んでいます。

④身の部分はそのまま食べ、硬い頭や骨は家庭菜園や植木の肥料に

干し椎茸



干し椎茸は椎茸を乾燥させたものです。「グアニル酸」といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

④煮物、五目ごはん、ちらしずしの具等に

11月24日 和食の日献立

中学校給食では、11月24日(金)に、和食の日献立を実施します。だしを使った「かぶの鶏そぼろあん」、「ほうれん草の煮びたし」や、魚を使った献立が登場します。

かぶの鶏そぼろあん

ごはん

きんぴられんこん



ほうれん草の煮びたし

さばのしょうが煮

中学校給食では、かつお節や昆布、煮干しを使ってだしをとっています。
(11月24日は、かつお節でだしをとっています)

