

11月 食育だより



2022年(令和4年)11月 日
毎月19日は食育の日

11月24日は「和食の日」



11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本人の伝統的な食文化として、平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

和食の基本は「一汁三菜」！

和食は「ごはん」と「汁」、3つの「菜（おかず）」を組み合わせた一汁三菜を基本としており、理想的な栄養バランスが摂取できる構成とされています。脂質のとり過ぎによる生活習慣病が問題となっていますが、和食の基本形を守ることは、健康的な食生活を守ることに繋がります。



- 主食**…ごはんなど
○主に炭水化物を含み、エネルギーの供給源になります。
- 主菜**…肉・魚・卵・大豆料理
○主にたんぱく質・脂質を含み、体をつくるものになります。
- 副菜・副々菜**…野菜・きのこ・芋・海そう料理
○ビタミン・ミネラル・食物繊維など主食と主菜で足りない栄養素を補います。
- 汁物**…みそ汁・すまし汁など
○水分や足りない栄養素を補給します。

「だし」を知ろう！

「だし」とは、天然の素材からうま味を引き出したものです。みそ汁や煮物などの日本料理の味付けに欠かせません。ぜひ、「だし」に注目して味わってみてください。



だしの種類



時間がないときは溶かすだけで使える顆粒だしも活用しよう！

かつおだし
カツオという魚から作られる「かつおぶし」を使っただし

昆布だし
「昆布」を使っただし

あわせだし
「かつおぶし」と「昆布」を使っただし

しいたけだし
「干しいたけ」を使っただし

煮干しだし
魚の「煮干し」を使っただし