

～食育だより～

おしゃもじ通信 第八号

令和4年11月18日
小金井市立緑小学校
栄養士 若山加奈子



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のの一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸



和食は日本人の心が育んだ食文化です。

和食の素晴らしさを知り、未来につなぐのは私たちです。

和食のマナーをチェック!



<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
--	--	--

⇒ 和食のマナー

一学期に3年生以上を対象に、食器の配置やはしの持ち方、姿勢等、食事のマナーに関するアンケートを取りましたところ、正しい食器の配置や正しいはしの持ち方を知っている児童は5割から6割に留まりました。



これを受け、市内の研究会では、食器の配置パズルとはしの持ち方動画を作成しました。学校内でも正しい食事のマナーを学習する機会を増やすよう努めます。御家庭でもぜひお話してみてください。

⇒ チャレンジ! 「和食」クイズ

問題1 こんぶは海でどうやって生えているでしょうか?

- A.海底から上に伸びている B.海底の岩から横に伸びている
C.水面にプカプカ浮きながら成長する D.泳いで移動しながら伸びている

問題2 秋刀魚(サンマ)の旬は、どの季節でしょうか?

- A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題3 和食において重要な調味料「さ(砂糖) し(塩) す(酢) せ(しょうゆ) そ(?)」。さて、「そ」とは何でしょうか?

- A.ソース B.しそ C.みそ

問題4 かつおぶしはカツオを煮て乾燥して作りますが、出来上がったかつおぶしの重さは、生のカツオの時の何分の1でしょうか?

- A.2分の1 B.3分の1 C.6分の1

問題5 お正月の料理と言えば「おせち料理」ですが、おせち料理と関係のない食べ物はどれでしょうか?

- A.黒豆 B.数の子 C.栗きんとん D.かしわもち

問題6 みその原料は何でしょうか?

- A.野菜 B.大豆 C.魚

