

食育けだよリハ

南部中学校 第7号
令和7年11月19日



。+* ° ° ° *+; :+* ° ° ° *+; :+* ° ° ° *+; :+* ° ° ° *+; :+* ° ° ° *+; :+* ° ° ° *+; :+* ° ° ° *+; :+*

11月24日は「和食の日」です。“いい日本食(イイニホンショク)”の語呂合わせから制定されたそうです。当たり前に、私たちのそばにある「和食」。今月は日本の伝統的な食文化である「和食」について紹介します。

和食の魅力

①食材の持ち味を生かす

日本は南北に長い国土に、海、山、里、川などたくさんの自然が広がり、**全国各地で新鮮な食材**がとれます。それぞれの素材が持つ味わいを存分に引き出す調理技術や道具も発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

和食の基本形は「一汁三菜」と呼ばれ、ご飯と汁、香の物（漬物）に、いくつかの「菜（おかず）」をそえたものです。ご飯はどんなおかずとも相性がよく、汁やおかずでさまざまな栄養をとることができます。



③自然の美しさと季節を表現



和食は**食事で自然の美しさや四季の移り変わりを表現**します。飾り付けや器でも季節感を楽しむことができ、盛り付けも工夫されています。

④年中行事との深い関係

お正月や節句、七五三などの行事と密接にかかわっています。**食に幸せの願いを込め**、共に食することで家族や地域の絆を深めてきました。



栄養バランスで取り入れたいこと

どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くので、とてもヘルシー。量のわりにカロリーは、少なめです。腹持ちもよく、1日のパワーの源となります。さらに米は、大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく源になります。

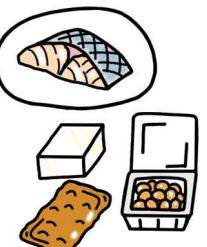


みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは、腸の調子を整え、免疫力を高めてくれる効果があるといわれています。具だくさんになると、1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせたいです。

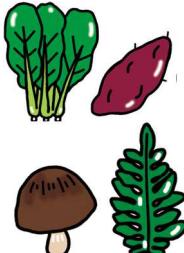


体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には、体によい働きをする脂質がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工品もヘルシーなたんぱく質源と注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の宝庫です。日本では、ゆでる、煮る、蒸すなどの調理法で、料理をします。油をあまり使わず、ヘルシーに仕上がります。

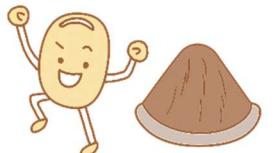
○後世に伝えたい汁もの～みそ汁～

日本の食事において汁ものは、ごはんとともに1回の食事をするなかで、欠かせない料理になっています。その汁もののなかで、みそ汁は、ある会社が全国の男女500名に行った※1「日本食に関する意識調査」で、日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位に選ばれています。調査をした会社では「多くの人が、『みそ汁』を日本の家庭料理の象徴と感じていること、変化し続ける食生活においても、なくなつてはならないものと感じていることがうかがえました」とまとめています。

＜みそ汁のよいところ＞

●みそをつかう

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、たんぱく質を豊富に含む食品で「畠の肉」といわれています。また、発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに生成されます。



●「だし」を使う

次によいところは、「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うまみだけを取り出した汁です。日本のだしの特徴は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。



●どんな食材でもおいしく出来上がる

さらによいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



みなさんは、どんなみそ汁が好きですか？

○日本の伝統食材 ～まごは(わ)やさしい～



これは、日本で昔から食べられてきた伝統食材の頭文字を並べたものです。無機質（ミネラル）やビタミン、食物繊維など体によい成分が豊富に含まれ、世界からも注目されている食材です。そして、この食材を意識すると、いろいろな種類のものを食べることができます。毎日を元気に過ごすことはもちろん、健康で長生きするためにも、ぜひ、取り入れて食事をしてみてください。