



平成30年10月26日
八丈町立富士中学校
No.6
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 武井 祐里佳

運動会・記録会と行事を終え、次は合唱コンクールに向けて頑張りましょう。さて、今月の食育だよりは、和食の良さについて紹介します。

10月の食育目標

和食の良さを知ろう

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産

に登録されました！！



和食は日本型食生活ともいわれます。

「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）」を添えたものです。これを和食の基本形といいます。

平安時代末期にこの基本形ができたといわれています。

日本型食生活は「栄養バランスがいい」です！

これは日本人の平均寿命が長い理由にもなっており、世界でも日本型食生活は健康食として注目されています。

和食の良さ① お米が中心の食生活 🌾

お米は、弥生時代から栽培が始まり、現代まで受け継がれている日本の大切な食文化です。また、和食の基本となる食材でもあります。そんなお米は美味しいだけではなく様々なパワーを発揮してくれます！！

お米のパワー 🍌

- ①栄養豊富
- ②どんなおかずとも合う
- ③ゆっくり消化され、腹もちが良い
- ④太りにくい

和食の良さ② 豊富な発酵食品 ～味噌・納豆・しょうゆ・ぬか漬けなど～

腸内環境を整えて健康や美容にもよいと注目されている『発酵食品』とは、微生物の働きを利用して作る食品をいいます。日本で昔から作り、食べられてきた『発酵食品』は、私達の健康を支えてきました。



和食の良さ③ 「うま味」をいかした調理法

『旨味』とは、簡単にいうと『だし』のうま味のことです。『だし』は和食では昆布・かつお節・いりこ・しいたけなどからとり、日本料理の美味しさの原点となっています。

和食の良さ④ 春夏秋冬の季節感を感じることができる 🌸 ❶ 🍁 🍵

日本の国土は豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材があります。そして『和食』は、その食材のおいしさを引き出す調理法（焼く・煮る・揚げる・茹でる・蒸す・和えるなど）がたくさんあり工夫されています。

和食の良さ⑤ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。行事のときに食べる食事を行事食といいますが、その食事には願いが込められているものもあります。

例えば、お正月に食べるおせち料理

- ・栗きんとん…栗金団とかき、金運を呼ぶ縁起物とされている。
- ・黒豆…勤勉に働き、健康にまめに暮らせるように…黒は邪気払いの意味もあります。
- ・伊達巻き…巻き物に似た形から、知識が増えるように。



などなど

●●●和食にかかせない「はし」●●●

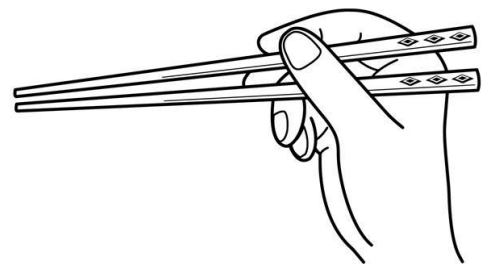
みなさんは、正しくはしを持つことができますか？

日本の米は粘り気があるため、ごはんを食べる時には、「はし」と「茶わん」の組み合わせが一番食べやすく、最後のひと粒まできれいに食べることができます。

和食の食事作法は、はしの使い方が基本にあり、

『はしに始まり、はしに終わる』といわれています。

正しい持ち方で食事をすると食べやすい上に、動作も美しく見えます。



「和食」の食べ方と「いただきます」「ごちそうさま」

和食は、ごはんとおかず、汁物を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて食べる「こうちゅうちょうみ口中調味」という

食べ方をします。味の濃いおかずとごはんを一緒に食べることで程よい味になります。また、食事の前後に、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをするのも日本独自のものです。

「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝、
「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。

みなさんは、食事の前後に「いただきます」と「ごちそうさま」をしていますか？

