

食育だより

～11月号～

～毎月19日は食育の日です～

御嵩町学校給食センター

◆11月24日は「和食の日」です。◆

～日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の大切さについて考える日です～

【世界が認めた和食の4つのいいところ】

素材の味を大切に作る調理法

米、野菜、魚、肉、果物…全国各地の豊かな自然から収穫される、新鮮で種類豊富な食材を使い、それぞれの食材のおいしさを引きだし、生かす調理方法を受け継いできました。



自然の美しさや季節を表現する盛りつけ

自然の美しさや四季の移り変わりを表現するために、季節の花や葉などで料理を飾ったり、器にもこだわったりして、料理を通して季節感を楽しみ、お客様をおもてなしします。



栄養バランスのととのった食事

一汁三菜を基本とし、主食、主菜、副菜の揃った、理想的な栄養バランスの食事です。また「うま味」を活かすことにより、脂質の少ない健康的な食生活となっています。



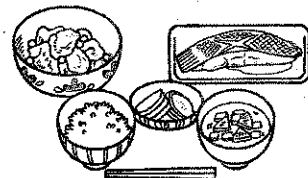
行事や文化とかかわった料理

正月、節分、ひな祭り…日本には昔から、行事と密接に関わってきた食事がありません。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。



「一汁三菜」でバランスのよい食事

日本に昔から伝わる食事のスタイルが「一汁三菜」です。一汁三菜とは、主食であるごはん、汁物と、おかずが3品ついた食事スタイルです。おかずの3品は主菜1品と副菜が2品と決まっています。



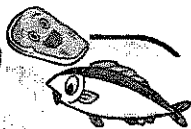
主食

米、パン、めんなどで、エネルギーの元になる炭水化物が多く含まれています。



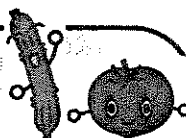
主菜

肉、魚、卵、大豆製品がメインのおかずで、血や筋肉など、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。



副菜

野菜や果物などで、体の調子を整え、病気を予防する、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。



汁物

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。



裏は、日本の食文化「みそ」の話です。読んでね。

日本の食文化の代表「みそのお話」～

日本人は、昔から米（ごはん）を主食として食べてきました。みそ汁を食べると豆類の大豆と野菜や海藻などを一緒にとることができ、ご飯に足りない栄養を補えます。みそ汁は「日本の食生活」になくはならないものです。



貴族が食べた高級品

奈良時代には、みそを売る店が朝廷によって開かれていましたが、みそは貴族の口しか入らない高級品でした。このころのみそは、かわいた「なっとう」のようなもので、食品につけたり、そのままなめたりして食べていました。

武士の力の源「みそ汁」

鎌倉時代には、みそをすって食べるようになり、「みそ汁」が作られるようになりました。「ごはん、みそ汁、おかず」という栄養バランスのとれた武士の食事が、現代のわたしたちの食事の基本になりました。人びとがみそ汁を食べるようになってからは、室町時代になってからです。戦国時代には大切な栄養源として、戦国大名はみそ作り

＜みそ汁の歴史＞

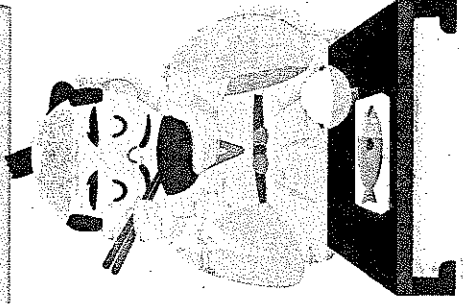
時代

日本の国の成り立ち

みそは税金だった

奈良時代、律令によって決められた税（租・調・庸）のうち、地方の特産物をおさめる税の一つとして、麻、絹、塩、鉄などとともに、みそもおさめられていました。また、このころは栄養の補給や消毒、殺菌など、薬としても使われていました。

貴族の世の中



武士の世の中

江戸幕府を開いた徳川家康の長生きの秘密

平均寿命が37～38才だった時代に75才まで長生きした將軍徳川家康は、毎日、大根などの実がたくさん入ったみそ汁を食べ、健康に心がけていたといわれています。代々の將軍も、食事にみそ汁を欠かさなかったそうです。

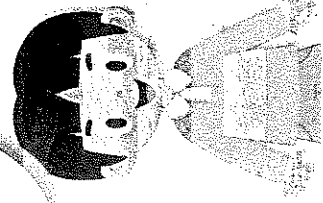
近代

みそラーメンの誕生

札幌のラーメン屋さんで、みそ味のスープのラーメンを売り出したのが始まりです。このみそラーメンが評判となり、たちまち全国に広まりました。

現代

みそは日本人の食生活には欠くことのできない大切な食品なんだね！



みそ汁は右、ごはんは左という配膳のきまりは、昔から現代にうけつがれてきたのね。

