

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]

素材の味を大切にする調理法

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。



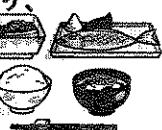
自然の美しさや季節を表現する盛りつけ

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つた
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。



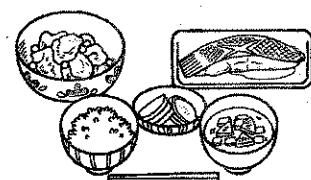
行事や文化とかかわった料理

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す。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、主食であるごはんに、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

やさい
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 (飲み物)

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。

～日本の食文化の代表「みそのお話」～

にほんじんは、昔から米（ごはん）を中心として食べていました。みそ汁を食べるところは豆類の大穀と野菜や海草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」になくてはならないものです。

＜みその歴史＞

武士の力の源「みそ汁」

鎌倉時代には、みそをするつ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になりました。人びとがみそ汁を食べるようになると室町時代になつてからたのは、戦国時代には大切な栄養源として、戦国大名はみそ作りに力を入れました。

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つて開かれましたが、みそは貴族の口にしか入らない高級品でした。このころのみそは、かわいた「なつとう」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。



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

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。

日本国の大成立ち

みそは税金だった

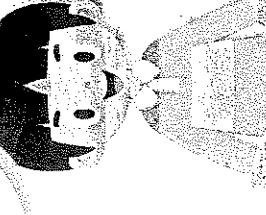
奈良時代、律令によつて決められた税（租・調・庸）のうち、地方の特産物をおさめる税の一つとして、麻、絹、塩、鐵などとともに、みそもおさめられました。また、このころは栄養の補給や消毒、殺菌など、としても使われていました。

貴族の世の中

武士の中世

江戸幕府を開いた

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！



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

近現代

現代

