



給食だより 11月

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。日本人の食の欧米化が進むなか、和食について知り日本人の精神を受け継いでいきましょう。

○和食の基本

和食の基本形は、「一汁三菜」です。一汁三菜とは、主食である「ごはん」、「汁物」、3つの「おかず」で構成されます。この基本形に沿って献立を立てることで、体に必要な栄養素がバランス良く摂ることができます。



主食

エネルギー源となるもの。1日の内、50%~60%は主食からエネルギーを摂ります。炭水化物でできているごはんやパン、麺類などです。



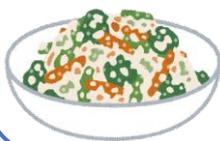
汁物

昆布やカツオなどで出汁をとり、味噌や醤油などで味付けしたみそ汁やすまし汁などです。具材を工夫することで、おかずの1つになります。



主菜

おかずの内の1つ。肉や魚、卵、大豆製品などを使った献立を主菜と言います。主にたんぱく質を補給し、体を作るもとになります。



副菜

おかずの残り2つ。野菜や芋類、豆や海藻などを使った、和え物や酢の物などの献立を副菜と言います。ビタミン類や無機質、食物繊維などを補給します。

○第五の味覚「うま味」

味覚と言えば、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つです。「うま味」は、第五の味覚と言われ、日本人が昆布から発見しました。後に、かつお節や干シイタケなどからも「うま味」は発見されます。「うま味」は舌全体に広がって唾液の分泌を促進し、おいしさを構成する1つとされています。日本人はこのうま味を上手く利用して、素材の味を生かした深みのある和食を作ります。

