

給食だより11月



日本の秋は、実りの季節であり自然に感謝し、来年の五穀豊作を祈る行事などが、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いを込めて、11月24日は、いい日本食“和食の日”として制定されました。

<和食を食べよう！>

☆一汁三菜☆

- ・ **主食** ・ ・ ・ エネルギー源である炭水化物を補給する
(和食の場合はお米が基本)
- ・ **汁物** ・ ・ ・ 様々な栄養素や水分を補給する
(和食の場合は味噌汁が基本)
- ・ **三菜** ・ ・ ・ 主菜1品、副菜2品で構成する
主菜は主に体を作るもとになる栄養素を補給
副菜は足りない栄養素を補給

【和食の基本形】



◎和食は出汁の文化

昆布やかつお節を煮込んで出汁（だし）をとるのは、和食の伝統的な調理法です。

出汁は料理の味のベースとなるだけではなく、他の食材の美味しさを引き出し、全体を調和させる役割もあります。

出汁の種類	特 徴
かつお出汁	和食の代表的な出汁のベース。 お吸い物や茶碗蒸しなど、出汁が主役になる料理に向いている。
昆布出汁	かつお節と並ぶ代表的な出汁のベース。 精進料理、野菜料理、鍋などによく合う。
煮干し出汁	かつお出汁より酸味が弱く、香りが強くて濃厚。 みそ汁、麺類のつゆに向いている。
合わせ出汁	香りと深いうま味を持つ、一般的な出汁。 お吸い物、煮物など幅広く使える。



<11月8日はいい歯の日です>

歯は食べ物を食べるために必要不可欠です。いい歯を保つためには、歯みがきをはじめ、よく噛んで食べることも重要です。よく噛むことは、食べ物を体に入れることだけでなく、全身を活性化させる重要な働きがあります。みなさん、食事の際は、よく噛んで食べることを意識しましょう。