

食育だより

Vol.23

11月24日は「和食の日」です

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、ひとりひとりが「和食」文化について知識を深め、和食文化の大切さを再確認する日です。

平成25年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。自然を尊ぶという日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしを「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、登録されました。今、和食は世界で注目されています。



家族を結び、未来へつなげる和食

生後100日目の節目を祝う行事「お食い初め」の祝い膳には、わが子が生涯にわたり、自然からの豊かな恩恵を受けられるようにとの願いが込められています。「初節句」、「初誕生」、「七五三」など、成長の節目ごとに祝う行事では、ご馳走を用意して家族みんなで共に食しながら自然への感謝と祈りを捧げます。「和食」はこうした「自然の尊重」という精神に基づき、四季折々の恵みをありがたくいただくなかで育まれてきました。私たち日本人の体や心の健康を保ち、家族や地域の絆を深める「和食」は決して特別なものではなく、日々の食卓を通じて伝えていく日本の食文化です。

和食の基本！だしをとろう

和食づくりのスタートはだしをとることから。和食のうまみは昆布や魚介からとるだし汁が基本です。香りが効いた本物のだしはそれだけでおいしいもの。人が感じるおいしさは、味より香りが強く作用して記憶されます。子どものときに多く食していたうまみの味と香りは、生涯にわたっていちばんおいしいものとして記憶されるそうです。

<合わせだしの作り方>

- ①鍋に鍋底の半分くらいの昆布と水6カップを入れ、昆布がふやけたら火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を引き上げ、かつお節15gを加える。
- ③菜箸でかつお節を押さえ、再び煮立ったら火を止める。かつお節が鍋底に沈むのを待つ。
- ④ざるにキッチンペーパーをしき、③をこす。



昆布だしはつけおきでもとれます♪麦茶等を入れるポットに水1ℓと汚れをふき取った昆布20gを入れて、冷蔵庫にひと晩おけばできあがり。

食育だより

Vol.23

体を守ろう

日中は暖かくても、朝晩はガクンと気温が急に下がる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩す人が多くなります。でも自然の生物が冬の準備をするように、人間も寒さを迎える準備をしておく、体のバランスが偏るのを防げます。

旬の食べ物を食べよう

健康を保つには、普段の食事のバランスが大切です。その季節にその地域で収穫されるものが人間にとって適しているといわれています。健康なときはそれほど気にならなくても、体調を崩したときに旬のものを食べると意外なほどおいしく感じることもあると思います。秋は寒い冬に備えて体を温める大根や人参、ごぼうなどの根菜を食べましょう。

さつまいも



食物繊維が豊富で便秘の解消に効果があります。ビタミンCやEも豊富で肌の老化予防になります。

くり



他の種実類に比べて脂肪が少なく、ミネラルが豊富。味覚障害を予防する亜鉛がたっぷり。

にんじん



βカロテンが含まれ、免疫力を高めて風邪を予防してくれます。ドライアイを防ぐ効果もあります

しいたけ



含まれるエリタデニンという成分は血中のコレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化を予防します。

ちんげんさい



βカロテンやビタミンCが含まれ、免疫力を高めたり、疲労回復などに効果があります。

さば



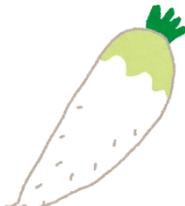
脂の中にDHAやEPAを含みます。脳を活性化させ記憶力を向上させる働きがあります。

ブロッコリー



ビタミンCやAも豊富で肌の老化予防になります。妊婦に大切な栄養素、葉酸もたっぷり。

大根



胃腸の働きを助け、消化不良などに効果があります。熱に弱いので、大根おろしなどにすると◎。

白菜



免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。利尿作用もあり、二日酔いにも効きます。