食育だより

令和6年11月号　なんぶこども園

～11月24日は『和食の日』～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、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となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主　食	汁　物(味噌汁)	三　菜
エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。	だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。	主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

※香の物(漬物)は菜として数えません。

「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆布
乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

鰹節
鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し
イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

焼きアゴ
トビウオを九州ではアゴと呼びます。トビウオを焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。

干し椎茸
干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

干しエビ
海老を干したものです。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。

「だし」のうま味を活用して、減塩を推進する活動『だし活』が青森県でも広がっています。

和食の特徴

多様で新鮮な食材と鮮度の尊重

日本は周囲を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっており、各地で地域に根差した様々な食材が楽しめます。
また素材の味わいを活かすための調理技術・調理道具が発達しています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスといわれています。
出汁などの「うまみ」を引き出し、活かすことにより塩分や動物性油脂の少ない食事を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然美しさや季節の移ろいの表現

四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ、季節を感じ生活を楽しみます。
季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

正月おせちや十五夜の月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。
一緒に食事をとりながら時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が強くなります。

～11月8日は『いい歯の日』～

11月8日は「**いい歯の日**」です。11月8日の「118」が「いい歯」の語呂合わせで、日本歯科医師会が歯の健康増進の啓発のために作った記念日です。

●よくかむことの効果●

1.脳の中の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます。
2.唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。
3.食べ物本来の美味しさを感じることができ、味覚が発達します。
4.顔の筋肉が発達すると正しく発音できるようになり、表情も豊かになります。
5.あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
6.歯の表面が磨かれ唾液もよく出るようになり、虫歯や歯周病を予防します。

●かむ回数を増やすために●

1.かみごたえのある食べ物を食べる
(かたいもの・繊維質が多いもの・よくかまないと食べられないもの)
※ かみごたえのある食品
玄米や雑穀ごはん、ゴボウ、たけのこ、きのこ類、小松菜、もやし、イカ(するめ)、豆類、昆布、油揚げ、りんごなど。

2.かみごたえをアップさせる
・かたさが増すほど、かむ回数が多くなります。
・料理の具が大きいと、自然とよくかむことができます。
・水分を加えない、焼き魚などはよくかむ料理です。

3.飲み物や汁ものなどの水分で流し込まない
食べる際に食べ物をよく噛まないで、水分で流し込みながら食べる習慣を付けないようにしましょう。