

和食の良さを知ろう

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「いい日本食」の語呂合わせから制定されました。昔から受け継がれてきた和食をこれからも大切にしましょう。

和食の基本「だし」について

「だし」とは、昆布やかつおぶしなどを水やお湯を使って、煮出してうま味を引き出したもので、そのうま味は和食の基本です。

かつおぶし



かつお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。

昆布



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。

煮干し



イワシ等の小魚をゆ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。

干しいたけ



干しいたけにはグアニル酸という、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。

給食では、すまし汁は「かつおぶしと昆布」、煮物は「かつおぶし」、みそ汁は「煮干し」を使っています。このように天然の素材を使った「だし」は香りもよく、うま味が豊富なので、塩分が少なくても美味しくいただくことができます。

11月19日(水)の給食

～和食の日献立～

ごはん 牛乳

さんまの塩焼き

大根と愛彩菜のゆかりあえ

打ち豆汁 味つけのり

打ち豆汁のみそ汁は「煮干し」でとっただしを使っています。

また、さんまの塩焼きは骨付きのものです。箸を上手に使って骨を取りのどき、旬のさんまを食べましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。

朝は時間がなく、主食だけになるかもしれませんが、主食、主菜、副菜、汁物をそろえると理想的な朝ごはんに近づきます。家にあるものをしょうずに組み合わせて栄養バランスが良くなるようにしましょう。

