

食育だより

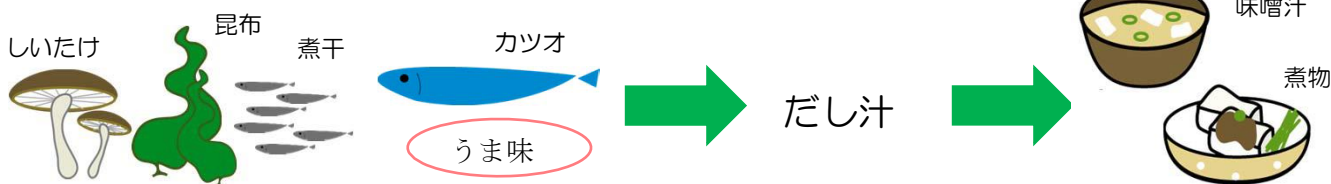
令和3年11月
岐阜市立長森中学校

和食の良さについて知ろう

日本の伝統的な「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から「残すべき大切な文化」であると認められました。地域の歴史的背景や自然環境と深く関わっている和食文化を守り、受け継いでいきたいですね。和食には次のような特長があります。

和食の良さ1. 食べ物を「乾燥」、「発酵」させて使う工夫

- 保存のためや、よりおいしく食べるために、食べ物を乾燥させます。
水に入れて数時間すると、食べ物のおうま味が出て「だし汁」になります。
- みそ、しょうゆ、酒は米や大豆、塩、水などを原料にして発酵させたものです。
日本は、発酵するのに活躍する菌が活動しやすい気温・湿度となっています。



和食の良さ2. バランスの良い食事

- 椎茸や昆布、お酒、しょうゆには、「うま味」のもととなる成分が含まれています。
うま味のおかげで、西洋料理のように油や塩を多く使わなくてもおいしく食べることができます。

主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたものです。体をつくる栄養素（タンパク質）が中心です。

主食

ごはんは毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。



副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主菜で不足しがちな体の調子を整える栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維）が含まれています。

和食の良さ3. 食べ物の一番おいしい時期

- 食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。
- 「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物、魚が多くとれる時期のことで、食べ物によって違います。旬を生かした料理で季節を感じる事が出来ます。

和食の良さ4. 季節の行事と食文化

- 季節ごとの行事やお祝いのおきに食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。