

食育通信



令和5年11月号
喜界町防災食育センター

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」です。平成25年には「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。みなさんは、和食についてどのくらい知っていますか?この機会に、和食の良さを見直してみましよう。

和食の特徴

◎ 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本には、海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



◎ 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスを取りやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎを抑えることができます。



◎ 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

◎ 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域のひととともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めました。



みそ汁を食べましよう



みそ汁の良いところ

- ◎ ごはんだけでは不足しがちなたんぱく質やビタミンを補うことができます。
- ◎ 体を温め、適度な水分補給ができます。
- ◎ みその原料の大豆にはとってほしい栄養素が多く含まれています。消化・吸収しやすいです。

だしの取り方(4人分)



給食のみそ汁は、煮干しからだしをとっています。

煮干しのだし

煮干し 20g
水 4 カップ

煮干しの頭とはらわたをとって2つにさき、水と一緒に鍋に入れ、火にかける。表面に浮いてきたあくをとり、すんだ色のだしがとれたら火を消し、煮干しをあみじゃくしですくう。

昆布のだし

昆布 10cm1枚
水 4 カップ

昆布はふきんでざっと表面をふく。水と昆布を鍋に入れて火にかける。昆布がふつふつと吹き上がってきたら火を止める。

かつお節のだし

かつお節 10g
水 4 カップ

水を入れた鍋に火をかけ、沸騰したらかつお節を入れる。もう一度沸騰したらはして大きくかき混ぜ、火を消す。2~3分したらあみじゃくしでかつお節を取り上げる。

色々な具を入れてみましょう



とうふ わかめ あぶらあげ じゃがいも だいこん ふかねぎ あさり かぼちゃ はくさい えのきたけ

ごはんのみそ汁は日本人の知恵

豆腐やわかめ、野菜などを入れたみそ汁は、ごはんを食べやすくするとともに、様々な栄養素がとれます。具たくさんみそ汁で不足しがちな栄養をしっかり補いましょう。