



# ★11月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課  
管理栄養士 加藤  
☎ 35-5354  
☎ 35-3697  
✉ ykosodate@yurihama.jp

昼夜の気温の変化が激しく、天気も不安定で風邪をひきやすい季節になりました。手洗い、うがい、部屋の換気をしっかりとこない、体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

## 11月24日は「和食の日」～こども達に伝えたい和食文

和食の日とは、日本人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です。この日は、こどもたちも「だし」について学び、給食で「だし」のうま味がたっぷりのすまし汁を味わいます。

### 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

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。



### 汁物（みそ汁）

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。



### 三菜

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。

### 和食文化の特徴4つ

#### 1. 新鮮な食材と味わいをいかす

日本の温暖な気候と南北に長い地形には、海、山、里と地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵があります。和食はこうしたかけがえのない食事から生まれた大切な食文化です。

#### 2. 栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は、栄養バランスがよく、海産物のだしの「うま味」を上手に使い、動物性油脂や塩分を控えることができ、日本人の長寿を支えています。

#### 3. 年中行事との深いかかわり

日本人の食文化は、お正月のおせち料理などの年中行事と密接にかかわって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合って、家族や地域の絆を深めてきました。

#### 4. 自然の美しさを表現

桜やもみじなどの季節の花で料理を飾り付けたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

### ～「和食」クイズに挑戦しよう～

問題：こんぶは海でどうやって生えているでしょうか？

- A：海底から上に伸びている
- B：海底の岩から横に伸びている
- C：水面にブクブク浮きながら成長する

#### ★ヒント★

効率よく日光を浴びられるように伸びるよ！

