

食育だより

ピノキオ幼児舎

2023年度11月



朝晩は冷え込むようになり、温かい料理がおいしい季節になりました。秋の深まりを感じます。11月は「和食の日」があります。日本の食文化に欠かせないお米も、新米が出回りもっとも美味しい季節です。旬の食材を楽しみながら、和食や伝統的な日本の食文化に思いを寄せる月にしたいですね。

汁物の力！

世界の食文化においても汁物（スープ）は重要な役割を持っていますが、和食でも汁物は献立の基本を作る最も重要な柱になっています。和食の最もシンプルな形「一汁一菜」は、ごはんの他に汁が一つ、おかずが一つあれば最低限のお膳立てが整います。日本では、豊富な海産物を貯蔵するための技術が発達し、かつお節や煮干し、昆布からだしをとるようになりました。そのうま味を最も上手に活かしたのが汁物といえます。各地の郷土料理をみても汁物が沢山あります。



汁物の大切さ

- ① **うま味を味わう**
汁物はだし汁のうま味を味わうのにもっとも適した料理形態です。その味と香りが人の感覚に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。
- ② **水分補給**
のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。
- ③ **野菜をとる**
一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。
- ④ **発酵食品をとる**
みそ、しょうゆといった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。
- ⑤ **マナー面でも重要**
最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒が付かず、きれいに食べる事ができます。

日本発の味覚「うま味」



かつて基本味は、甘味・酸味・塩味・苦味の4つと言われてきましたが、この4つだけでは説明のできない味覚があることに気づき、第五の味覚を発見し、「うま味」と名付けたのが、日本の化学者（池田菊苗博士）でした。研究が進み、代表的なうま味成分として、グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸の3つであることが解明されています。日本のだし・汁物に使用される食材にはこの3つのうま味成分が揃っています。

<グルタミン酸>	<イノシン酸>	<グアニル酸>
昆布、みそ、しょうゆ	かつお節、煮干し	干しシイタケ

単独で使っても美味しいですが、グルタミン酸とイノシン酸の組み合わせは相乗効果でうま味が約8倍になることが分かっています。

手軽に水出し！

水 1L
昆布 10g
かつお節 20g

【昆布とかつお節の合わせ出汁】

水が1L以上入る容器に材料を全て入れて、冷蔵庫で1晩置き、昆布・かつお節を取り出し完成！かつお節はお茶・だし用パックに入れておくとも便利です。冷蔵庫保存で2~3日間ほどで使い切りましょう！

食材の持つうま味の経験は生涯の味覚を支える「おいしい記憶」に繋がります。

温かな汁物に心がホッとする季節、少し時間に余裕が持てた時は素材からだしをとって味わう時間を作れるといいですね。



「和食の日」に新米の食事を

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されています。秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。



りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。



今月の食育ピクトグラム

11

和食文化を
伝えよう



地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代へ継承を図りましょう。

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。