

食育通信 11月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『和食に親しもう』です。

11月になり、ずいぶん秋の訪れを感じるようになってきました。秋は実りの季節であり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈るお祭りが、現在、日本各地で行われています。

このように、日本の食文化にとって、とても馴染み深い季節であるこの時期に、日本ならではの「和食」文化についての認識を深め、そのよさを味わってみてはいかがでしょうか。



11月24日は「和食の日」

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくために、11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせに由来し、「和食の日」と制定されています。

四季折々の食材をふんだんに使い、ヘルシーで栄養バランスにすぐれた和食は、海外からも大きな注目を集めています。

和食の献立の基本となる「一汁三菜」(汁物一品、主菜一品、副菜二品)は、食事バランスを考えたり、人をもてなす料理を決めたりする指標のひとつにもなります。



和食の基本「だし」について知ろう

「だし」とはこんぶ、かつお節などを煮だした汁のことをいいます。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」になります。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

「だし」は、香りがよく、うま味や栄養があり、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めてもおいしく感じられるので塩分、糖分をおさえても満足感があります。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。

こんぶ
昆布



昆布には、グルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進するはたらきがあります。

かつお節
鰹節



鰹には、イノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくするはたらきがあります。

にぼし
煮干し



鰯には、イノシン酸が多く含まれ、丈夫な体をつくり、血液をきれいにするはたらきがあります。

食育通信は、食育の日

に久留米市ホームページ、久留米市公式 LINE において発信します。

食育関連イベント情報は、

[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページ

をご覧ください。

来月12月号の特集は「感謝して食べよう」です。お楽しみに。



久留米市食育推進会議事務局（久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp