

山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬に備えてしっかり食べ、体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるように心がけましょう。

## 和食のすばらしさを知ろう

今月、24日は和食の日です。2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。

### 新鮮で豊かな食材

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富に採れ、それを生かす調理技術や道具が発達しています。



### 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ、健康長寿に役立っています。



### 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しむことができます。



### 年中行事との関わり

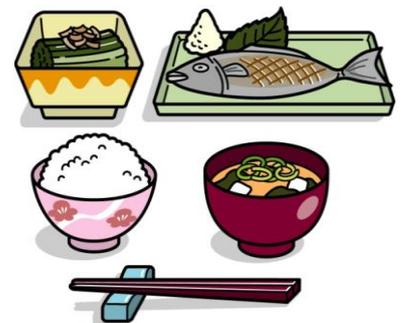
日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接にかかわっていて、家庭や地域で受け継がれています。



## 和食の基本形 = 日本型食生活

日本型食生活は、主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・いも、海藻、果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）を組み合わせた食事のことをいい、昔から私たちの食生活の基本となっています。さまざまな食品を取り入れることで、栄養バランスがととのいます。

日本が長寿国である理由は、この日本型食生活にあると国際的にも評価されています。



## だしの「うまみ」を味わいましょう！

「うまみ」は、甘味・酸味・塩味・苦味とならぶ五味のひとつで、日本で発見されました。和食では「だし」をよく使いますね。だしには、グルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分がたっぷり含まれています。だしを使うことで、食材の味が引き出され、うす味でも料理をおいしく仕上げることができます。味覚の発達や健康のために、だしのうまみを生かした調理をしてみませんか。

### こんぶだし

こんぶ 5g  
水 500cc



- ② こんぶの汚れをふき、切込みを入れ、30分水につける。
- ③ 中火にかけ、沸騰直前でこんぶを取り出す。

### かつおだし

かつお節 15g  
水 500cc



- ① 水を沸騰させて火を止め、かつお節を入れ1~2分おく。
- ① かつお節が沈んだら、ふきん等を敷いたざるで静かにこす。

給食も、だしにこだわって作っています。みそ汁は煮干しやウルメ節、煮物は昆布とかつお節、炒め煮や中華スープには干しいたけなど、メニューによってだしを使い分けています。

