

# 11月 もりもり 食育だより

石見養護学校  
令和6年 11月 15日  
文責 窪田

朝晩と冷え込むようになり、昼と夜の気温差が大きくなってきました。体調を崩しやすい時期です。この時期は空気が乾燥し、感染症の流行や食中毒などに注意が必要です。風邪の原因の多くは、ウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランスを取るようにしましょう。

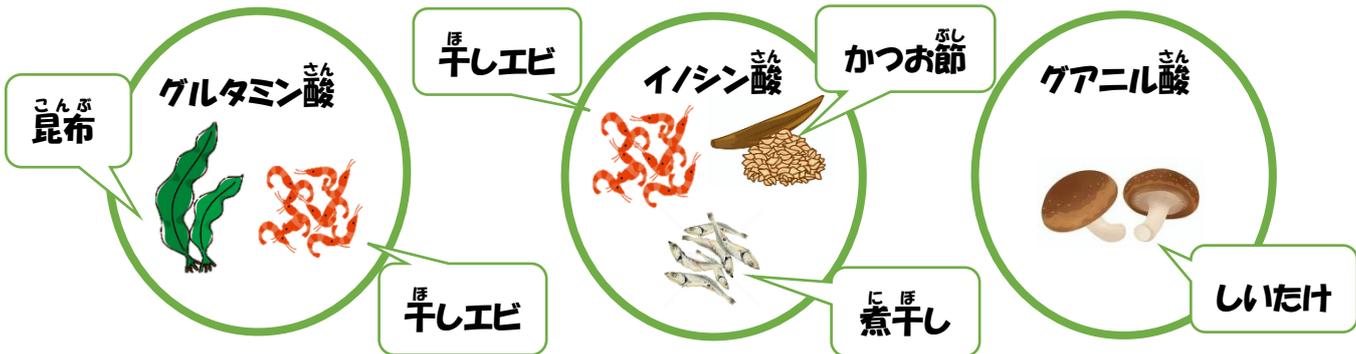
## 11月24日は「和食の日」です

「い(1) い(1) に(2) ほんしょ(4) く

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた文化です。「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんにみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



### 「和食」の基本!だしをとりましょう



○「だし」は昆布やかつお節などを煮出した汁のことをいいます。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。

### だしの取り方 (かつお節)

〈材料〉 水…1000ml かつお節…30g

#### 〈作り方〉

- ①なべに水1000mlを入れ、ふっとうしたら火を止める。
- ②けずり節30gを入れて、1～2分間おく。
- ③ザルに布またはキッチンペーパーをしいて、けずり節をこし、1分間おく。
- ④約800ml (味噌汁約4杯分) 取れます。



※ かつお節と昆布の合わせだしをとる場合は、①の水に昆布を入れ、しばらく置いておき、火にかけ水がふっとうする前に昆布を取り出し、ふっとうしたらかつお節を加えます。

## 和食の四つの特徴

### ☆いろいろな食材と活かし方

切る、煮る、焼く、蒸す、ゆでる、和える、揚げるなど、食材をよりおいしくする工夫ができます。



### ☆栄養バランス

一汁三菜は、理想的な栄養バランスです。ご飯に汁物一品、おかずに主菜一品・副菜二品で構成された献立です。「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂が少なく健康的です。



### ☆自然の美しさや季節感

季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った器を利用し、季節感や自然の美しさを表現しています。



### ☆行事との関わり

日本には、一年の行事の中でそれぞれに合わせた食事があり、食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めています。



