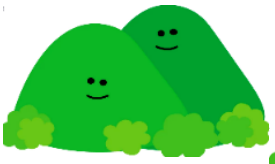
11月 もりもり 食育だより




石見養護学校
令和８年１１月１４日
文責　窪田

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節となりました。朝晩が冷え込み、日中との気温差が大きいことで体調を崩しやすくなります。体の温まる食事をとり、免疫機能を高めていくことが大切です。鍋やおでんなどの温かいメニューと、ごぼうやにんじん、さつまいもなどの根菜類に加え、ねぎやカボチャなどの体を温める食材を使い、ウイルスに負けない体を作っていきましょう。



～11月24日は「和食の日」～

★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

１１月24日は、「いい（１１）に（2）ほんしょ（4）く」と読む語呂合わせから「和食の日」と制定されました。「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伝統的な食文化です。健康的な栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさを上手に取り込んだ日本の和食は、世界的にも注目されています。一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけとなるように願いが込められて制定されました。また、平成25年に「和食」は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

和食の４つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本は南北に長く、水も豊かで季節もはっきりしています。海・山・里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

2 健康的な食生活を支える栄養バランス



ご飯を中心に、汁物や魚、大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養バランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の１つです。

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



和食は、食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しんだりする食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えま

4 正月などの年中行事との密接な関わり



季節や人生の節目で行われる行事で健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々の絆を深めてきました。



～和食の基本「だし」を知ろう～



代表的な「だし」には、『かつお・こんぶ・煮干し・しいたけ』があります。薄味でもおいしく感じるうまみ成分の他にも、だしによって、体を元気にするさまざまな効果もあります。

かつおだし

豊かな風味とうまみ

【特徴】かつおを加熱・乾燥させて加工し、薄く削った「かつお節」からとるだし

【栄養と効果】イノシン酸という、うまみ成分が多く含まれ、**体力を高め、血流をよくする働きがある。**

合う料理：お吸い物、茶碗むし



煮干しだし

酸味が弱く魚介系の強い風味や香り

【特徴】イワシなど小魚を煮て乾燥させた煮干しからとるだし

【栄養と効果】イノシン酸が多く含まれ、**丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにする働きがある。**

合う料理：みそ汁、うどんのつゆ



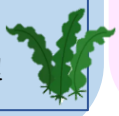
こんぶだし

上品で優しい味わい

【特徴】乾燥させた昆布からとるだし

【栄養と効果】グルタミン酸というううまみ成分が多く含まれ、**消化を促進する働きがある。上品で優しい味わい。**

合う料理：ふろふき大根、鍋物などの野菜料理



しいたけだし

独特の味わいと風味

【特徴】干しシイタケを戻すときにとれるだし

【栄養と効果】グアニル酸というううまみ成分が多く含まれ、**疲労回復・風邪予防の効果がある。**

合う料理：炊き込みご飯、炒め物



合わせだし

特徴：かつお節と昆布を合わせることで、うまみが7～8倍にもなり、より深いうまみが生まれます。

和食の一汁三菜

和食の基本と言われる『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とることができます。

★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（ご飯）が基本です。



★汁物：だしをみそや塩などで味付けし、野菜や豆腐、魚介類などの具を入れた汁（みそ汁、すまし汁など）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を補います。

主菜は、お肉や魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。主に体を作るもとになる栄養素のたんぱく質が含まれます。



副菜は、野菜やきのこ、いも、海藻などが入ったおかずです。主に体の調子を整える栄養素のビタミン、無機質、食物繊維が含まれています。

