

11月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

和食文化を知ろう



11月24日は「和食の日」です。

2013年、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。このことにより、「和食」は料理だけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められました。

◇ 日本人が「だし汁」から発見した Umami (うま味) ◇

1908年、日本人がだし汁の中から「うま味」を発見しました。「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」に続く「うま味」が5番目の味覚として認定されたのは、2002年のことです。和食には欠かすことのできない「だし汁」は、うま味が凝縮されており、和食が世界へ広がるのと同時に「Umami」も世界の公用語として広まりました。

◆ だしの材料と三大「うま味」成分 ◆

【昆布】
・・グルタミン酸
上品で控えめなうま味が特徴です。
精進料理など、野菜の料理によく合います。



【かつお節・・イノシン酸】
豊かな風味とうま味が特徴です。
だしが主役の「すまし汁」や「茶碗蒸し」などに向いています。



【煮干し・・イノシン酸】
かつお節のだしより、酸味が弱く、強い香りが特徴です。
「みそ汁」や「麺類のつゆ」「煮物」などに向いています。

【干しいたけ】
・・グアニル酸
独特の味と香りが特徴です。かつお節や昆布と合わせて出しをとるのが一般的です。



◆ だしと愛媛の食材を使った学校給食の献立 ◆

【松山鮭】

だし昆布+愛媛県産真鯛



【キャベツのみそ汁】

煮干しだし+松山市産キャベツ



【いも炊き】

煮干しだし+愛媛県産鶏肉、里芋



ご感想、ご意見をお寄せください。

松山市のホームページ

・・・ <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

◇ 日本に伝わる「行事食」 ◇

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。それぞれ旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の1つでもあります。



今月のこんだて紹介

まぜぶかし

【材料】 (小学校中学年4人分の量)

- | | |
|---------|--------|
| 米 | 1.5合 |
| もち米 | 0.5合 |
| むき栗 | 70g |
| ローストくるみ | 20g |
| 白ごま | 10g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| うす口しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ① 米ともち米を合わせ、といでおく。
- ② むき栗とローストくるみは小さく刻む。
- ③ ①とすべての材料、調味料を入れ、水を調整し、炊飯する。



出典『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会
参考『四季を楽しむ和食すくろく』農林水産省