



もりもりつつしん

令和5年
11月号



1 いい歯を保ち 1 食事をおいしく 8 たも 食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



11月8日のこんだて

☆ごはん

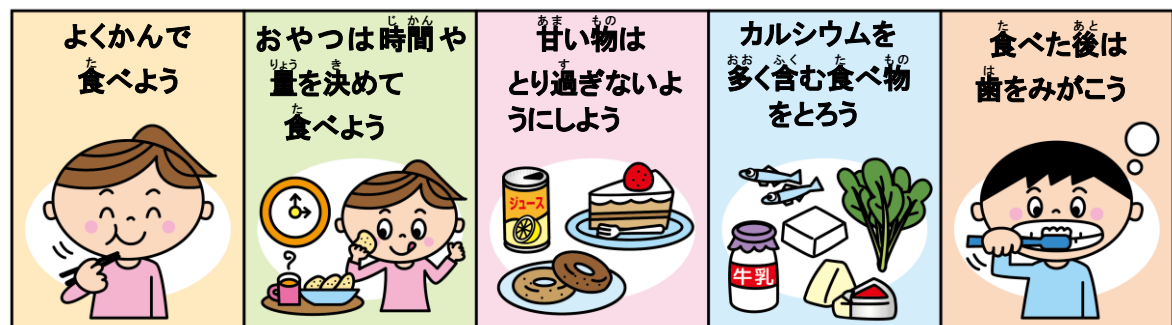
☆根菜のみそ汁

☆いわしのカリカリフライ

☆切り干し大根の煮物

☆野菜と雑穀のふりかけ

☆ぎゅうにゅう



和食の魅力とは?

11月24日「和食の日」



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味に欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸



和食のマナーをチェック!

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか? 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。	☐ 食器の正しい置き方を知っていますか? おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。	☐ 箸を正しく持っていますか? 上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
---	--	---

「和食の日」のこんだて
(24日)

◆ごはん

◆豚汁

◆さんまの煮つけ

◆ひじきと大豆の煮物

◆いもけんぴ

◆ぎゅうにゅう

骨まで食べられる程に柔らかく煮ています。