

食育だより



令和3年11月
館山市こども課

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなってきたと感じる季節になりました。

11月は食育月間です。冬に備えて、バランスの良い食事を食べ寒さに負けない体づくりに励みましょう。

和食を食べましょう

11月24日は和食の日です。

和食文化の大切さを考える日です。日本人の伝統的な食文化について学びその素晴らしさを、多くの人に伝えましょう！



*和食の良いところ

- ・和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、様々な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- ・和食の基本である「だし」は、他の味を引き立てます。そのため「だし」のうま味を上手に活用することで減塩につながります。

*和食の一汁三菜ってなに？

和食の基本といわれる「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、バランスよく摂ることができます。

主 食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁 物（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三 菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

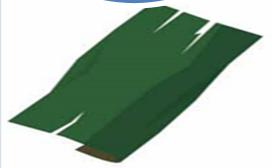


「和食文化国民会議」より

*「だし」ってなに？

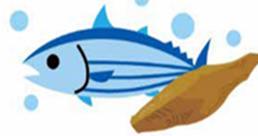
「だし」とは、昆布やかつお節などのうま味が、お湯の中に溶けだした汁のことです。おいしいみそ汁や煮物などを作るときに使います。

昆布



昆布は海の中に生えている海藻です。乾かした昆布を水で戻し、「だし」を作ります。

かつお節



かつお節は魚のかつおを燻製にした後、乾燥し、薄く削ったものです。お湯に入れて「だし」を作ります。

にぼし



にぼしは、小さいいわしなどの魚を煮て乾かしたものです。煮て「だし」を作ります。

~寒い冬にピッタリ！にぼしだしを使ったけんちん汁のレシピ~ 2人分

✧材料✧

- 干しいたけ 1枚
- 里芋 2個
- 大根 100g
- 人参 40g
- ごぼう 30g
- 豆腐 1/5丁
- 煮干しだし汁 2カップ(400mL)
- 酒 大さじ1/2
- しめじ 1パック
- サラダ油 大さじ1/2
(調味料)
- 薄口しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 少々

✧作り方✧

干しいたけは水で戻し、軸を取って薄切りにする。里芋は茹でて1個を4等分にする。大根・人参は小さめの短冊切りにする。ごぼうは5mm程の輪切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。鍋にサラダ油を入れを炒める。火が通ってきたら を入れ、煮干しだし汁を1/2と酒を入れ蓋をして15分ほど加熱する。沸騰したら弱火にする。残りの煮干しだし汁を入れひと煮立ちさせる。調味料を入れ出来上がり

<問い合わせ先>

管理栄養士の小野依吹です。献立作成や食育を担当しています。栄養や食事で困ったことがありましたらお気軽にご相談ください。

こども課 Tel: 0470-22-3496

