

秋の深まりを感じる季節になりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期です。好き嫌いをしないでしっかり食べて寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食に関わる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。



感謝して食べよう!

●「いただきます」のあいさつをしっかりしよう!

「いただきます」は、今日もつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりあいさつしましょう。



●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



●「ぼっかり食べ」はやめよう!

1つの料理だけを続けて食べる「ぼっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では特にしてはいけない食べ方です。



●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

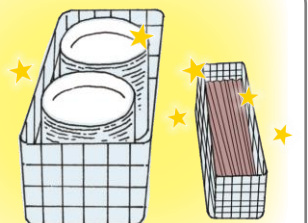
「ご馳走(ちそう)」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかり伝えましょう。



ありがとう!

●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンや箸は向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。



いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう

虫歯や歯周病など、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。



和食の魅力とは？

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させていただければと思います。

和食の4つの特徴



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、和食の味わい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つの基本味の一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」と表現します。

「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
- 