

はびきの食育だより



4月に向けて食生活をチェックしよう!

この1年、みなさんはどのような食生活を送りましたか? 4月からは新しい学年(生活)が始まる方もいます。元気に新年度をむかえてのりきるために今食生活をチェックして1年間をふり返ってみましょう。何個〇がつけましたか? すこしずつ〇が増えるようにしていきましょう。

- ①毎日朝ごはんを食べていますか?
- ②主食(ごはん・パン・めん)、副菜(野菜料理)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)をそろえて毎食食べていますか?
- ③早寝早起きしていますか?
- ④よくかんで食べていますか?
- ⑤家族(仲間)と一緒に楽しく食事ができていますか?

〇が5個・・・すばらしいです!

ぜひ続けましょう

〇が3～4個・・・おいしいです!

あと少し〇が増えるようにしましょう

〇が2個・・・〇が増やせるように

がんばりましょう

〇が1個・・・できることから始めてみましょう

和食の智慧

ご飯を主食として、魚介類・肉類、野菜類を組み合わせた「和食」は、健康的な栄養バランスの食事です。

※「11 和食文化を伝えよう」は食育ピクトグラムです

食材を長く保存するための乾燥や発酵

〇乾燥保存から「だし」は生まれました。

乾燥させた食材(昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなど)を水や湯で戻して味を引き出した汁が和食の味の基本となる「だし」です。たいてい和食にはだしが使われています。

〇発酵から調味料や発酵食品が生まれました。

発酵とは微生物の力をかりて保存する方法です。

みそ、しょうゆ、酢、みりんなどの調味料や酒、漬物、納豆などの発酵食品があります。

これらに含まれるのが「うま味」です。

「うま味」は「甘み(あまい)」「酸味(すっぱい)」「塩味(塩からい)」「苦味(にがい)」の

4つの味覚に加わった5つめの味覚で

和食の味わいに欠かせません。

甘味



酸味



苦味



塩味



うま味



11 和食文化を伝えよう



第5の味覚「うまみ」を発見したのは日本人

和食の味わいの決め手として古くから大切にされていた「うま味」を発見したのは日本人です。

1908年、昆布のだしに注目していた池田菊苗博士によって、うま味成分のひとつが、グルタミン酸というアミノ酸の一種であることが発見されました。この大発見によって第5の味覚として世界に知られるようになりました。