

11月 食育だより

れいわ ねんど がつごう
令和6年度 11月号

おおさかふきょういくちよう
大阪府教育庁

がつ にち わしよく ひ
11月24日は「和食の日」



11(いい)24(にほんしよく)という語呂合わせから、11月24日を和食の日とされています。和食と言えば2013年に「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録された「和食」とは、料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食に関する「習わし」のことです。

「和食」の4つの特徴



けんこうてき しよくせいかつ
健康的な食生活を
ささ えいよう
支える栄養バランス

いちじゅうさんさい きほん
一汁三菜を基本とする
にほん しよくじ
日本の食事スタイルが
りそうてき い
理想的と言われています。

しょうがつ ねんちゅうぎょうじ
正月などの年中行事との
みっせつ かか
密接な関わり

しよくぶんか ねんちゅうぎょうじ みっせつ かか しぜん
日本の食文化は、年中行事と密接に関わり、自然の
めぐみである「食」を分け合い、食の時間を共にすること
で、家族や地域の絆を深めてきました。

しぜん うつく
自然の美しさや
きせつ うつ ひょうげん
季節の移ろいの表現

きせつ はな は りょうり かざ
季節の花や葉などで、料理を飾りつ
け、季節ごとの うつわ りよう、きせつかん
を楽しむことも特徴のひとつです。

たよう しんせん しよくざい
多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

にほん かくち ちいき ねざ たよう
日本の各地で地域に根差した多様な
しよくざい もちあじ そんちよう
食材が用いられ、素材の味わいを活
かす調理技術が発達しています。

きのこの魅力について

あき しよくざい
秋の食材といえば、きのこ類やイモ類、くり、柿、ぶどう、カツオなど様々な食品があげられます。
こんかいちゅうもく
今回注目してほしい食材が、きのこ類です。秋に旬を迎えるものが多いきのこ類は低カロリーで、
えいようまんてん
栄養満点のきのこの魅力を紹介します！



きのこ類は低カロリーに加え、食物繊維が豊富です。食物繊維には、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を整えたりする働きがあります。



きのこ類に多く含まれるビタミンDは、別名カルシフェロールとも言い、カルシウムの吸収を助けるとともに丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。牛乳などのカルシウムと一緒に摂ることによって真価を発揮します。



食品のうまみクイズ!

～食品のうまみ成分はどれでしょう?～

Q1, しいたけ

①イノシン酸 ②グアニル酸 ③グルタミン酸

Q2, こんぶ

①イノシン酸 ②グアニル酸 ③グルタミン酸

Q3, かつお節

①イノシン酸 ②グアニル酸 ③グルタミン酸

