

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽ませしてくれる季節となりました。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになります。心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を楽しみましょう。

いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

平成25年(2013年)、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

しかし、社会環境が変化する中で、日本人の中から和食の存在感が薄れつつあります。現在の和食文化を守り伝えていく上で次のようなことが心配されています。

- ・ 地場の食材を生かした郷土料理が消失していく
- ・ 食事のあいさつをしない若者が増えた
- ・ 安全性が不安な、輸入野菜が増えた
- ・ 正しく箸を持たない子どもが増えた

私たちが日々の食生活の中で、丁寧に和食文化をつなぎ、未来へと受け渡していくことが大切ではないでしょうか。和食の良さを再認識してみましょう。

参考：農林水産省「和食」を未来へ。

未来へ継承するために私たちができること

「いただきます」「ごちそうさま」を言う

食材それぞれに「いのち」があり、それをいただくことへの感謝や、料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは、日本人ならではのものです。



食事のマナーを学ぶ

茶碗と汁椀、箸は和食の基本セットです。箸や器の持ち方・使い方・食べ方などの食事マナーは、美味しく気持ちよく食べることに繋がります。



栄養バランスよく食べる

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（主菜・副菜）」を組み合わせた献立です。栄養バランスのとれた食事をとることができます。

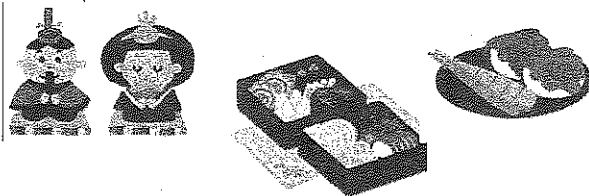
旬の食材を使う

四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目を楽しむことができます。旬の食材は味だけでなく栄養価も高くなります。旬を楽しみましょう。



郷土料理や行事食を食べる

正月やひな祭り、端午の節句などの行事食は、家族団らんの場となり、つながりを深めることができます。



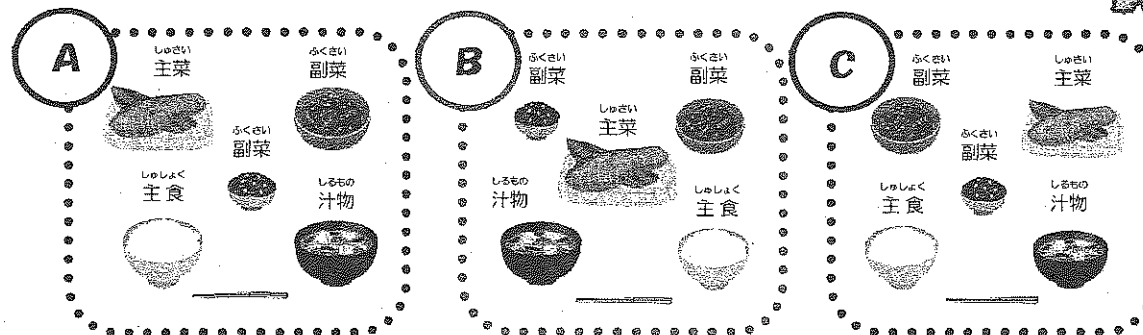
食のことわざ ⑦

ぜんぶそろはしと 「膳部揃うて箸を取れ」

意味：食事をする時はあわてずに、料理がすべて揃ってから箸を手にしなさいということ。つまり、物事は用意が整ってから始めるべきだということ。

※「膳部」は膳にのせた料理のことで、「全部」と掛けたことば。

和食の配膳は、食事をしやすいように位置が決められています。A～Cの中で正しく配膳されているものはどれでしょう？



答え：C

和食では主食であるご飯は左手前に置きます。汁物はその右横と決まっています。肉や魚料理などの主菜は、重い・大きい器に盛りつけられることがあります。器を持ち上げずに食べるので、箸で取りやすい右側に置きます。

今月のおすすめメニュー

はっすん 八寸

【1人分】
エネルギー：218kcal
塩分：0.7g

材 料 (4人分)	切り方	作り方
鶏もも肉	100g	一口大
むきえび	80g	
ごぼう	1/3本	乱切り
干し椎茸	2枚	いちよう切り
板こんにゃく	1/4枚	色紙切り
れんこん	小1節	厚めのいちよう切り
だいこん	小1/4本	厚めのいちよう切り
里芋	3個	乱切り
厚揚げ	1/2丁	1.5cm角
昆布	2g	1cm角
砂糖	小さじ1	
みりん	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
料理酒	小さじ1	
煮干し	4尾	
水	350mL	

なぜ、「八寸」というの？

できあがった料理を直径が八寸(約24cm)もある器に盛ることから、この名で呼ばれるようになりました。広島島の郷土料理の一つです。