



# 食育だより



# 11月

## 「和食文化を大切にしましょう」

秋は実りの季節です。自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んにおこなわれる季節でもあります。この実りの秋に、毎年、一人ひとりが『和食』文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を(いにほんしょく)『和食の日』と制定しました。



### 和食の4つの魅力



#### ●家族の生活習慣病予防や長寿に

ご飯を中心とした食事は栄養バランスが良く健康的

#### ●だしが豊かな食材で味覚が育つ

多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵

#### ●旬の食材は安くて栄養価が高い

食卓に季節を感じつつ、多彩で新鮮な食材で五感を味わう

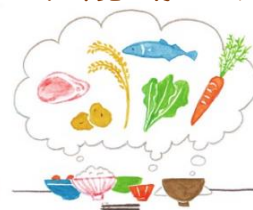
#### ●行事食で家族の絆を深める

行事や節目で家族と一緒に食べることの楽しさを学ぶ

### 食体験から味覚を育む

子ども時代の多彩な食体験が豊かな味覚を育みます

幼い頃の食体験は、食嗜好の骨格を作り、大人になってからのおいしさの判断に影響を与えます。自然豊かな日本にはたくさんの種類の食材があり、それらの持ち味を活かした和食が子どもの食体験を増やし、味覚を育みます。



いにほんしょく

11月24日は

## 「和食の日」

### 和食の継承が

### 危ぶまれる今だからこそ・・・

女性の就業率が伸び、子育て世代は忙しく和食を家庭で作る継承していくことを促すだけでは受け入れ難い環境になっています。みなさんは毎日の食卓に和食をどれくらい取り入れていますか？



社会や地域が連携を高めながら、子育て世代を応援し、和食の継承に取り組んでいます。

### 働き盛りの忙しい

### 世代をサポートするための取り組み

和食文化国民会議で2013年に、『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。これにより、次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として11月24日を『和食の日』と制定しました。これに賛同した企業や団体が和食の魅力伝える様々なイベントや活動を行っています。



お惣菜やお弁当の  
開発・販売



親子で参加できる  
食イベントの実施

### 和ごはん活動をはじめよう！

子どもや家族の健康のために和食を作りたいけど、いつもご飯に汁ものおかずをそろえるのは大変です。そんなとき、簡単・手軽なものを利用して気軽に和ごはんを取り入れてみませんか？



簡単・時短レシピを参考に、だしパック、合わせ調味料、調理家電を積極的に使ってみる。



和のお惣菜を買って一品に加えてみる。  
和のお弁当を買ってみる。



レストランなどで和のメニューを  
食べてみる。

### 「鯖のみそ煮」

食卓に和食を取り入れてみませんか？



- 【材料】4人分  
 鯖の切り身4切れ  
 生姜2かけ  
 ●酒100cc  
 ●みりん100cc  
 ●砂糖大さじ1  
 ●味噌大さじ4

- 【レシピ】  
 1. 生姜は薄切りにします。  
 2. 鯖は、皮に浅く切り込みを数所入れます。  
 3. 鯖を沸騰した湯にさっと湯通ししてキッチンペーパーで拭き取ります。  
 4. 深めのフライパン又は鍋に●の調味料、生姜、鯖は皮目を上にして入れ、中火にかけます。  
 5. 煮たったらアクをとり、落とし蓋をして弱火で15分煮ます。  
 6. 器に盛り付けたら完成です。

