あつべつ 食育だより

令和８年　11月24日
札幌市立ノホロの丘小学校

いい　にほんしょく 11月24日は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された**「和食」**は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食は、料理そのものではなく、日本人が古くから受け継いできた「食文化」であり、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。

和食は「ごはん」と「だし」のうま味を基本とし、味噌汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬物「香の物」を組み合わせた「一汁三菜」を基本の形とします。




「和食」の特徴




【新鮮で豊かな食材】

海、山、川の豊かな自然に囲まれた日本では、各地の風土が育んだ新鮮な食材が手に入ります。素材そのものの持ち味を最大限に引き出す調理法が、古くから重んじられてきました。

【栄養バランスのとれた食生活】

ごはんと汁が中心の「一汁三菜」を基本とする和食では、さまざまな食材が使われるので、栄養のバランスがとりやすいことが特徴です。油をあまり使わず、だしの「うま味」を生かすことで、減塩にも役立ちます。

【季節感】

春夏秋冬の季節感を表現し、味だけでなく目で見て料理を味わえるのも特徴です。季節の花や葉を料理にあしらったり、料理にあう器を使ったりと季節を感じる工夫も和食の特徴です。

【年中行事】

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、その恵みを分かち合い、食べる時間を共にすることで家族や地域との絆を深めてきました。









うま味（UMAMI）は世界の共通語

札幌市内小・中学校の給食では、**「天然だしのうま味を楽しめる献立」**が充実しています。昆布や魚の削り節、煮干し等の天然素材を使ってとった「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富です。「だし」を使った料理は、うま味の効果により味付けを薄めにしてもおいしく感じられるため、塩分や糖分を控えることができます。「だし」は、おいしいだけでなく健康にもよいのです。

うま味成分には、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」の３種類があります。数種類のうま味成分を組み合わせることで、うまみが数倍強く感じられる相乗効果が得られます。

【削り節】＜イノシン酸＞

給食では、宗田かつお・むろあじを乾燥して薄く削った削り節を使っています。



【昆布】＜グルタミン酸＞

乾燥させた昆布は、和食には欠かせないだしです。舌や胃の粘膜で感知すると消化を促進させます。

【干し椎茸】＜グアニル酸＞

生のしいたけを乾燥させるときに核酸が分解されて、うま味成分がつくられます。

【煮干し】＜イノシン酸＞

イワシなどの小魚を茹でて乾燥させたものです。内臓や骨も丸ごと煮出すため力強いコクがあります。

インスタントの「だし」

＊インスタント顆粒だしの場合は、だし自体に塩分が含まれています。
（だし1ｇ当たりの食塩量 0.4ｇ）参考：日本食品標準成分表より
＊料理の際は、塩分表示を確認の上、調味することをおすすめします。
＊食塩無添加や減塩製品もあります。

「昆布と削り節の合わせだし」のとり方

とっただしを使って、味噌汁や煮物などの料理を作りましょう！



【準備するもの】

・水 1000 ㎖　・昆布 10ｇ　・削り節 25ｇ

1. 鍋に水と昆布を入れ、１時間程度浸します。
   ※時間がない場合は、昆布に切込みを入れて最低 10 分浸します。
2. 鍋を弱火にかけ、沸騰直前の状態にします。15 分程度かけることで昆布のうま味が引き出ます。
3. 沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰したら削り節を入れて火を止めます。
4. 1～2 分放置します。※かき混ぜると雑味が出てしまいます。
5. ザルで濾（こ）したら、出来上がりです。

