

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 27年9月14日発行
(家庭数配布)

9月23日の秋分の日をはさんで7日間が“秋の彼岸”です。彼岸に供える餛(あん)のついた餅を、ぼたもち又はおはぎと呼びます。春のお彼岸に食べる餅を春の花、牡丹になぞらえて【牡丹餅(ぼたもち)】、秋のお彼岸に食べる餅を秋の花、萩になぞらえて【御萩(おはぎ)】と呼んだとも言われています。

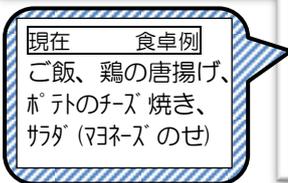
7月14日(火)第2回食育講座を開催しました

7月14日(火)、豊玉保健相談所栄養担当係の齋藤信子様を講師としてお迎えし、第二回食育講座を開催しました。

最初に練馬区民の健康に関わる実態を聞き、生活習慣病が決して他人事ではない事実を参加者全員が実感しました。その上で今一番健康を懸念すべきなのは、【子育て世代】であり、保護者の方々が自分達の健康を守ること、そして望ましい食卓を次世代に伝えていく意識が、とても重要であるとのことを御説明いただきました。



昭和45年 食卓例
ごはん、さばのみそ煮、けんちん汁、お浸し



現在 食卓例
ご飯、鶏の唐揚げ、ポテのチーズ焼き、サラダ(マネズ)のせ



“伝えたい食卓” だったのはいつの時代?

近年見られる傾向は**野菜不足**、**脂肪過剰**の食事です。この食習慣が様々な生活習慣病の原因となっています。

望ましい栄養バランスがとれた食卓は**昭和45年頃**の日本の食卓だったそうです。この頃の食卓には、白いご飯、みそ汁や吸い物、そしておかずとして野菜の煮たものや魚などの料理がありました。

脂肪・塩分・砂糖がたっぷりの食事に慣れてしまった人は、その食事をおいしい!と感じているため、いきなりそれらの少ない食事に切り替える事は困難です。しかし、【**だしのうま味**】はその脂肪・塩分・砂糖から感じるおいしさに対抗できるといいます。

日本の伝統的な食文化『和食』を伝えましょう

2013年12月、ユネスコによって日本の“和食”にまつわる食文化が無形文化遺産に認定されました。“無形”文化遺産の名前の通り、和食として具体的料理が登録されている訳ではありません。文化遺産として登録された“和食”は『社会的な慣習』のことで、4つの特徴が挙げられています。

新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

季節の移り変わりがはっきりした日本には、四季折々の新鮮で多様な海の幸や山の幸があり、これらの食材の味わいを活かすため、出汁を使用した調理技術等が発達しています。



栄養バランスに優れた健康的な食事

米、魚、野菜や山菜といった地域で採れる様々な自然食材を用いるほか、出汁の「うま味」を上手に使うことにより、動物性油脂の少ない食生活を実現しています。



自然や季節の移ろいを表現した盛りつけ

花や葉、かざり包丁等で料理に自然の美しさをあしらいつつ旬の食材を活かし、さらに季節に合った器を利用することで季節感を楽しむところが日本の食文化にはあります。



年中行事との密接な関わり

正月のおせち料理に代表されるように、様々な年中行事において食は欠かせないものです。また、七五三等、人生の節目の儀礼においても食は密接な関わりを有しています。



世界の注目する「うま味」

～美味しい“だし”をとりましょう～

「うま味」とは、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ五味の1つで、日本で発見されたものです。健康のためには普段の食事から減塩を心がけたいところですが、減塩した料理は薄味のために物足りなさを感じがちです。この物足りなさを補ってくれるのが「うま味」です。和食で使用する“だし”には、グルタミン酸やイノシン酸などの「うま味」成分がたっぷりと含まれています。

基本の昆布だし

【用意するもの】

昆布…5g、水…500cc

- ① かたく絞った布巾で、昆布を軽くふき、500ccの水に30分程度(時間があれば1晩～1日)つけておく。
- ② 中火にかけ、沸騰直前で火を止める。



基本のかつおだし

【用意するもの】

かつお節…15g、水…500cc

- ① 500ccの水を強火にかけ、沸騰したら、花かつお15gを入れる。
- ② 火を止めて、5分ほど浸す。
- ③ キッチンペーパーや布でこす。



昆布とかつお節の合わせだし

【用意するもの】 かつお節…15g、昆布…5g、水…500cc

- ① 上記の昆布だしの作り方で昆布だしをとる。
- ② 昆布を取り出し、沸騰直前になったらかつお節を入れ、火を止めて5分浸す。
- ③ キッチンペーパーや布でこす。

相乗効果で
うま味アップ!

●● 余った“だし”は…? ●●

冷蔵庫で保存する場合、清潔な容器に入れ、2日程度で使い切るのが望ましいです。冷凍庫で保存する場合、分量を量ってから凍らせると便利です。製氷器で凍らせると小分けに使用することができます。長く保存していると、冷凍庫内の臭いがだしの風味を変えてしまうことがあるため、注意しましょう。

“だし” “旬の食材”を活かした料理を作りましょう!

里芋と豚肉の煮物

【材料(4人分)】

合わせだし 200cc(かつお節と昆布の合わせだし)
30cc (干し椎茸の戻し汁)

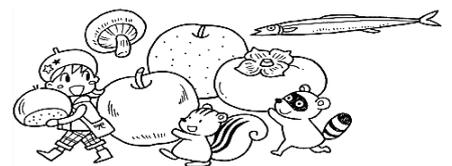
炒め油
豚小間肉 100g
人参 60g
ごぼう 60g
さといも 200g
筍(水煮) 40g
干し椎茸 2g
白こんにゃく 40g
さやえんどう 12g

★ 砂糖 8g(小さじ2)
みりん 4g(小さじ1弱)
酒 8g(大さじ1/2)
しょうゆ 20g(大さじ1強)



【作り方】

- ① かつお節と昆布でだしをとる(※上記参照)
- ② 飾り用さやえんどうを斜め切りにし、茹でてさましておく。
- ③ フライパンを熱して油をひき、豚肉、人参(乱切り)、ごぼう(乱切り)、白こんにゃく(短冊切り)、筍(乱切り)、干し椎茸(乱切り)を炒める。
- ④ だし、里芋(一口大)、調味料を加え、全ての材料に火が通るまで中火で煮る。②のさやえんどうを飾り、できあがり。



9月9日(水)の給食で登場しました!