

# 食育だより

令和6年11月5日（火）

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第6号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

## 11月の行事 「和食の日」

11/24は和食の日です。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本の伝統的な食生活」を伝承していくために定められました。

### —和食の魅力—

- ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用  
日本は四季があり、国土が南北に長く、海・山・里と豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、様々な調理法や調理道具、出汁によって、素材の味わいを生かしています。
- ② バランスがよく、健康的な食生活  
一汁三菜を基本とする日本食は、理想的な栄養バランスと言われています。また、うま味を上手に使うことが、塩分や油のとりすぎを抑えています。
- ③ 自然の美しさの表現  
旬の食材を使い、盛り付けや器で季節を表現します。例えば、夏には涼しげなガラスの食器を使い、冬はゴツゴツして温かみのあるものを使います。葉っぱや花を添えて季節感を出すこともあります。
- ④ 年中行事との関わり  
季節の行事やお祭りの時には、いつもと違う料理を食べます。お正月にはおせちやお雑煮を食べるなど、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食を改めて見直し、これからの日本の食生活について考えてみましょう。

## 【根菜を食べよう!】

11/8はいい歯の日です。よく「噛む」ことによって、栄養をたくさん吸収できたり、満足感が得られ、食べ過ぎ防止になったり、唾液が分泌され、虫歯予防につながったりします。秋から冬にかけて美味しくなる根菜類を食べてみましょう。

### 大根

冬に甘みを増して美味しくなり、消化酵素のジアスターゼが胃腸の働きを整えてくれる。切り干し大根にすることで、旨みが凝縮され、カリウムやカルシウムなどの栄養価も上がる。

### にんじん

カロテンが豊富で、喉や鼻の粘膜を丈夫にし、風邪予防に効果的。カロテンは油に溶けやすいので、油と一緒に調理すると吸収がよくなる。

### ごぼう

食物繊維が豊富で、便通をよくするとともに、血糖やコレステロールの増加をおさえる働きがある。

### れんこん

風邪予防に効果的なビタミンCが豊富。れんこんに含まれるでんぷんにより、れんこんに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい。

