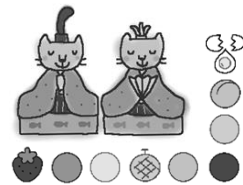


# 食育ひろば



今年度もあつかわずかとなりました。この1年で「食べられる食材が増えた」「お箸が上手に使えるようになった」など食事に関してもたくさんの成長が見られたのではないのでしょうか？

伝統的な日本人の食文化である『和食』は世界に認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。新年度に向けて食生活を振り返るとともに、“和食の良さ”を見直してみましよう。

## 和食文化

料理そのものではなく「自然を尊ぶ」という日本人の  
気質に基づく「食」に関する「習わし」のこと



### 1 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、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食材が用いられ、「郷土料理」が受け継がれている。



### 2 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われている。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂が少なくなり、長寿や肥満防止に役立っている。



## 「和食」 4つの 特徴

### 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理の盛り付けでは、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつ。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しむ。



### 4 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、桃の節句にちらし寿司を食べるなど年中行事と密接に関わって育まれてきた。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきた。



出典：農林水産省『「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています』

## 『いただきます』と『ごちそうさま』

『いただきます』は「食べる」「もらう」の謙譲語である「いただく」から派生した言葉です。

『ごちそうさま』の「馳走(ちそう)」は食事の支度に走り回ることを指します。

どちらも命をくれた動植物、その食事に関わった人への感謝を表すものです。



## ? 味覚クイズ

5つの基本味とは「甘味」「塩味」「酸味」「うま味」とあと1つは何でしょう？

①辛味 ②苦味 ③渋味

【答え】②

5つの基本味を「五味」と言い、おいしさを感じるだけではなく、危険な食べ物を避けるためにも重要です。辛味や渋味は味ではなく刺激やしびれとして感じているとされています。



日本の食文化を未来に伝えるためには、自然に感謝して残さず『食べる』、家庭や園で食事を『作る』、本を読んだり人に聞いたりして『学ぶ』、家族や周囲の人に『教える』ことが大切です。できることから実践してみましよう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

# ひなまつり



3月3日の上巳(じょうし)の節句に、女兒のいる家で雛人形を飾り、ひし餅・白酒・桃の花などを供えて祝う行事です。起源は宮中や上流社会で行われた、けがれ・災いを人形(ひとがた)に移しはらおうとする風習で江戸初期以降、女兒の成長と幸福を願って民間にも広まりました。

## ひなまつりの食べ物

### ひし餅

「桃=魔除け、桃の花」、「白=清純、残雪」、「緑=厄除け、若芽」という意味があり、冬から春への移り変わりを表しているといわれている。



### 白酒

昔は桃の花を酒にひたした「桃花酒(とうかしゅ)」が飲まれていましたが、江戸時代からは「白酒」が好まれるようになったとされている。



### ひなあられ

おひなさまに春の景色を見せてあげる風習があり、そのときにひし餅を砕いて持って行ったといわれている。



### はまぐり(二枚貝)

はまぐり等の二枚貝は対の貝がぴったり合うことから、相性の良い相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせるようにという願いが込められている。



## 作ってみよう!

### いちごムース

〈材料 子ども3人分〉

マシュマロ・50g 牛乳・50g いちごジャム・10g

いちご・50g(4粒くらい) 飾り用いちご・3粒

#### ♪作り方♪

- ① いちご50gをつぶしておく(袋でもみもみしても大丈夫)
- ② マシュマロ・牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで1分30秒(500W)加熱する。
- ③ ②を泡だて器でよく混ぜ、溶けていなければ10秒ずつ様子を見ながらレンジで加熱する。
- ④ ③に、いちごジャム・つぶしたいちごを混ぜ、しっかり混ぜたら容器(好きなカップでOK)に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら上に飾り用いちごをのせる。

春色のデザートですので、  
お子様と一緒に作って  
みてください♪  
透明容器に入れると  
かわいいですよ!

