食育 だより

令和５年１１月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭　　竹下　朋哉

１１月２４日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。また、栄養のバランスも整えやすく、世界から注目を集めています。校内に和食に関するポスターも掲示しています。和食の良さを再確認してみましょう。

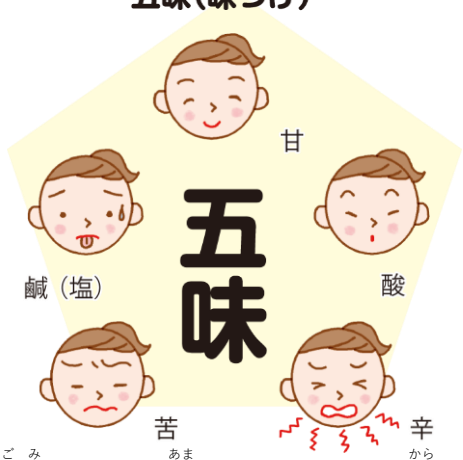
"五"に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。食事を楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

五色（彩り）

「五色」とは、白、黒（濃い色）、黄、赤、青（緑）です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

五味（味つけ）



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で※、これが１つの献立の中に揃っていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

※「辛味」ではなく、味覚の「うま味」にした文献もあります。

五法（調理法）

「五法」とは、「生（切る）」「煮る」「焼く」「蒸かす」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この５つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適（おもてなし）

「五適」とは、「適温」「適材（年齢などに合わせる）」「適量」「適技（凝りすぎない）」「適心（雰囲気）」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。