



矢祭中食育だより

もりもり

矢祭町立矢祭中学校
平成29年9月1日
No. 6
発行責任者：草野 仁
文責：小河 美智子



あっぱれ日本食



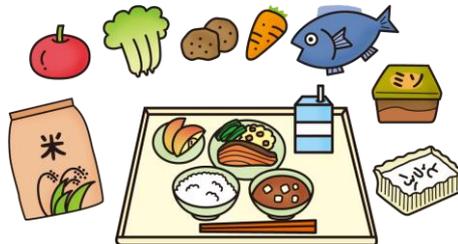
～日本型の食事のすばらしさを見直そう～

収穫の秋です。お米は日本で昔から作られてきた大切な食べ物です。私たちは、ごはんを中心に、それぞれの地域で四季折々にとれる魚や野菜と、大豆の加工品や海そうをおかずにした食事をしてきました。

この日本型の食事は、栄養バランスのよい食事として、世界から注目されています。

★「米・魚・野菜・大豆・海そう」が健康で長生きの秘訣！★

- ごはん（主食）：主食のごはんはどんなおかずにも良く合います。ごはんの甘みもおいしさのひとつです。
- みそ汁：みそ汁はごはんを食べやすくし、とうふやわかめ・野菜などの具を入れることで栄養たっぷりの汁物になります。
- 魚（主菜）：魚の油は体にとっても良いはたらきをします。丸ごと食べられる魚では、いろいろな栄養素をとることができます。
- 野菜・豆・海そうなどのおかず（副菜）：煮物やおひたしなど、野菜中心のおかずは、油をあまり使わず、とてもヘルシーです。



近頃、和食を目的に、日本へ来る外国のお客様がたくさん増えています。



食育クイズ

Q1. 十五夜にはお団子だけでなく、里芋もお供えします。では、なぜ里芋という名前がついたのでしょうか？

- ①里でとれる芋から
- ②サッと煮える「サツといも→さといも」だから
- ③「里」という名前の人が初めて作った芋だから

Q2. スキムミルクは、牛乳からあるものを抜いて乾燥させたものです。何を抜いたのでしょうか。

- ①カルシウム
- ②脂肪（油）
- ③タンパク質



Q3. プリンにかかっている茶色のカラメルソースは何からできているのでしょうか。

- ①砂糖
- ②塩
- ③とんかつソース



Q4. 北海道の根室あたりでとれる昆布は、とても長くなります。それは何mぐらいになるのでしょうか？

- ①大人の身長と同じくらいの1.6m
- ②2階建ての家と同じくらいの10m
- ③4階建てのビルと同じくらいの20m

(答えは裏面をごらんください。)



食育クイズの答え



Q1. の答え：① 昔、人が住んでいたところを「里」と言い、その里でとれる芋だから。

→十五夜は9月^{なか}半ば過ぎの満月の日をいいます。もともと中国の行事で、この日に見る満月が一番美しい

とされ、お月見をしたそうです。日本では月を愛でるだけでなく、収穫を祝う行事にもなりました。

秋の七草やお団子・野菜や果物の他、ちょうどこの頃

収穫される里芋もお供えしたため、十五夜の月は「芋名月」とも呼ばれています。



Q2. の答え：② 牛乳から脂肪分を抜いて乾燥させたものが、スキムミルク（脱脂粉乳）です。

→スキムミルクの利点は、長期保存ができることです。また、牛乳嫌いな人は、白玉やホットケーキなど、粉ものに混ぜ込んで作ると、タンパク質やカルシウムの補給になります。



Q3. の答え：① カaramelソースは砂糖をこがして作ります。

→カスタードプリンの上にかかっている茶色いソースは、砂糖をこがしたカaramelソースです。

そのまま固めると「べっこうあめ」、^{じゅうそう}重曹で固めると「カルメ焼き」、水あめなどと混ぜるとキャラメルになります。砂糖は体を動かすエネルギーになりますが、摂りすぎには気を付けましょう。

Q4. の答え：③ 「長昆布」と呼ばれる4階建てのビルと同じくらい（20m）になるものがあります。

→昆布は種類によって長さが違いますが、およそ1.5m～8mくらいです。

昆布は主に北海道でとれますが、現在は養殖もされており、東京湾（神奈川県横須賀市）でもとれます。続日本史にも記述があるほど昔から食べられてきましたが、当時はとても貴重なものでした。

庶民に広まったのは江戸時代です。

今でも、和食には欠かせない食材のひとつとして、さまざまな料理に使われています。

