



11月



東根市
健康推進課
こども家庭課

～11月24日は「和食の日」～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日をいい日本食「和食の日」と制定しました。ご家庭でも、和食やだしを使った料理を取り入れてみてください。

和食の一汁三菜とは

和食の基本と言われる「一汁三菜」とは、日本人の主食であるご飯に、汁物、と3つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。
和食の場合はお米が基本です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。
※漬物は、菜として数えません。



汁物

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。

だしとは

だしとは、昆布やかつお節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものがだしです。だしのうま味は、和食の味の基本となります。

昆布



乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

鰹節



鰹を加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

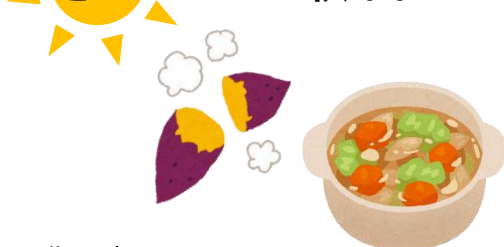
煮干し



イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

朝ごはん簡単レシピ

さつまいもの秋ポトフ



じゃがいもが一般的なポトフですが、さつまいもを使うと甘みが増します。ウインナーのkokがスープに溶け出して、食欲があまりない朝でも食べやすいです。

材料（2人分）

さつまいも	100g	ウインナー	3本
たまねぎ	100g	コンソメ	小さじ1
人参	50g		

作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に玉ねぎとウインナーを入れ炒める。軽く炒めたら、さつまいも、人参、コンソメ、水を入れる。火が通ったら出来上がり！