

11月25日 とき健幸給食のテーマは

和食を味わって食べよう ~だしのひみつ~

●ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「和食」

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことです。以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



和食に欠かせない「ご飯」



「和食」は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、汁とおかず(菜)を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で年中行事とも深く結びついています。



日本人が発見した「うま味」

だしのうま味は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味、塩味、酸味、苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語のままでも[UMAMI]と表現します。

* 給食では、かつお節、昆布、煮干しからとっただしを使用しています。

「だし」の素材とうま味成分

こんぶ	◆昆布…グルタミン酸	
さん	◆かつお節・煮干し…	
さん	イノシン酸	
ほ	◆干ししいたけ…	
さん	グアニル酸	