

# 食育だより 11月

給食室  
令和3年11月

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」としています。

11月24日  
和食の日

## 日本に伝わる行事食

※その年によって、月がずれる行事もあります。

年内では右記の  
ような行事食が  
あります。

11月 七五三・亥の子\*



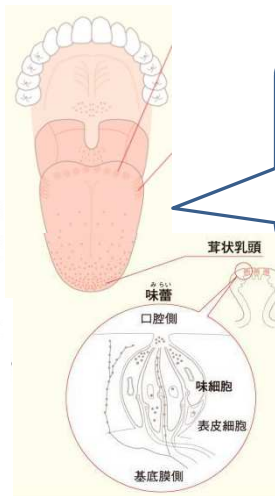
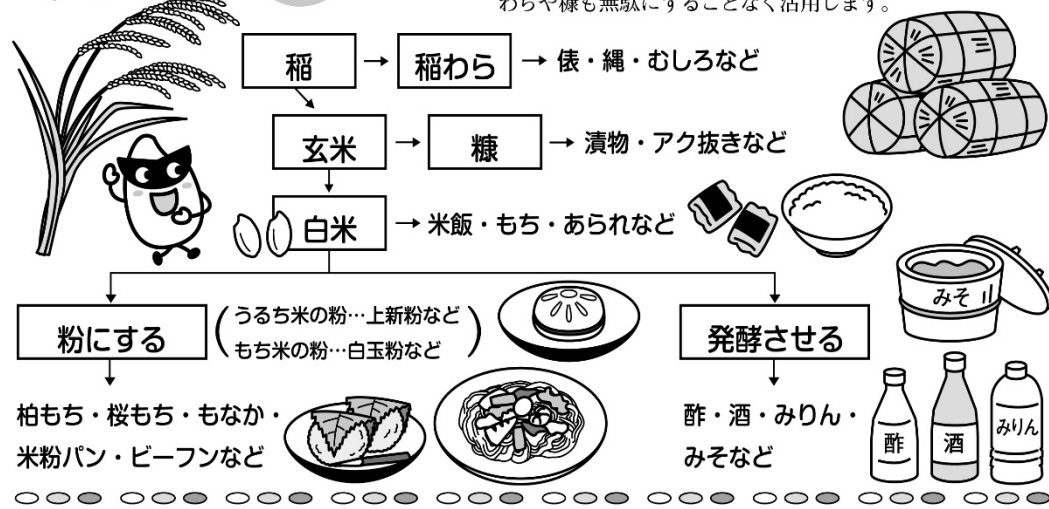
\*旧暦10月の最初の亥の日

12月 冬至・大みそか



## 変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。

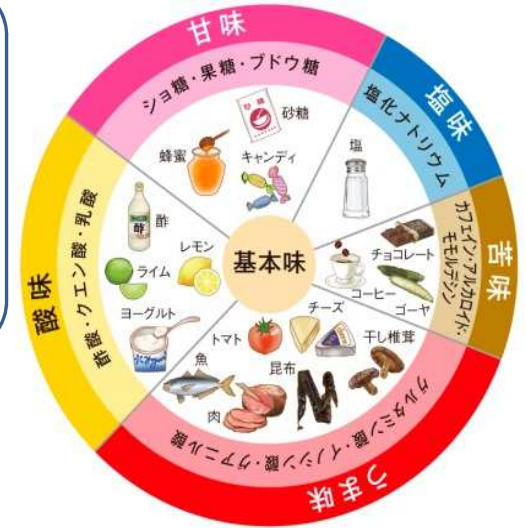
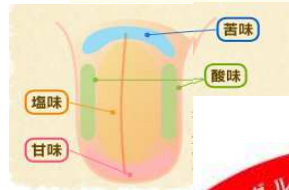


味は舌で受けとり脳で感じます

舌の表面にある乳頭の中の味蕾は、味細胞が数十個集まってできた器官です。食べ物の味は、この味細胞で受けとられて、脳に伝えられ、人は食べ物の味を知覚します。

## 5つの基本味は命のセンサー

食べ物の味は5つに分けられます。危険な食べ物を避け、必要な栄養素をとるための重要な感覚です。



## うま味の多い食材

おもなうま味物質であるグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などは、図に示したような食材に多く含まれています。うま味物質は、熟成や発酵によって増えることもわかっています。(醤油、味噌、チーズなど)

「うま味」は日本人が発見したといわれており、誇るべき和食文化です。味は、舌の味蕾に存在する味細胞で感じとります。味細胞は10日ほどで入れ替わり、常に再生しています。しかし、味細胞の再生には亜鉛や鉄が必須で、これらが不足すると味覚障害をおこします。亜鉛は、牡蠣、ホタテ等の貝類、鉄は、レバー、牛ヒレ肉、カツオ等に多く含まれます。