食育だより　１０月号

令和６月１０月
宇都宮市立横川中学校

スポーツの秋，芸術の秋，読書の秋，そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事があります。自然の恵みに感謝し，地域に育まれた食文化を大切にしましょう。

和食の特徴

素材そのものの味を生かす

日本の国土は，豊かな自然が南北に広がっているため，各地で多様な食材がとれ，それを活かす調理技術が発達しています。

自然や四季を表現

食事の場で，自然の美しさや四季の移り変わりを表現しています。季節に合った器を使い，その季節の花や葉を飾って季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

日本の食文化は，正月などの年中行事と，密接に関わって育まれてきました。食の時間を共にすることで，家庭や地域の絆を深めます。

栄養バランスがよく健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事は理想的な栄養バランスといわれており，「だし」のうま味を使うことによって，油や塩分を控えることができます。

和風だしの取り方

◎こんぶだし

昆布と水を中火にかけ，沸騰直前に昆布を取り出します。

◎いりこだし

頭とはらわたを除いた煮干しを水にいれ，しばらく置き，火にかけてアクを取りながら３～４分煮て静かにこします。

◎かつおだし

沸騰直前にかつお節を入れてアクをとり沸騰したら火を止め，かつお節が沈んだら静かにこします。

◎しいたけだし

干しいたけを水に入れて冷蔵庫で一晩漬けしいたけをとりだします。

これらを合わせると，うま味の相乗効果を引き出します。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは，筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で，「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。

「選手としての器」を大きくするためにも，土台となる体づくりがまずは大事。睡眠不足，練習前後のケア不足，そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと，試合中に能力が発揮できないだけでなく，故障やけがにつながることもあります。活躍できる体づくりのために，運動・休養・栄養のバランスに気を配りながら生活するようにしましょう。