食育だより 令和5年11月号

食で育み未来につなげる　いのちときずな
～生涯を通じた心身の健康と
持続可能な食を支える食育の推進～
（第４次伊勢原市食育推進計画基本理念）

発行：伊勢原市役所子ども育成課

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。
11 月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いなどの行事があります。
冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく生かした食事で、寒さに負けないからだづくりに励みましょう！

いい歯の日

１１月８日は「いい歯の日」です。「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていきたい」という願いを込め、１９８９年（平成元年）に日本歯科医師会が制定した記念日です。

いい歯とは？

むし歯のない歯、噛み合わせ・歯並びの良い歯、白い歯など、見た目のきれいな歯が浮かぶと思います。それとともに、「ＱＯＬ（クオリティ・オブ・ライフ）＝生活の質」を高めてくれる歯として、食べ物をしっかり噛める歯も「いい歯」と言えます。

いい歯を育てましょう

「いい歯」を育てるためには、よく噛んで食べたり、正しい歯みがきをすることが必要です。噛みごたえのあるものを食べ、よく噛める歯やあごを育てたり、小さいうちから歯を磨く習慣を身につけ、保護者が仕上げ歯みがきをして「いい歯」を保ちましょう。歯みがき習慣を身につけるためのツールとして、歌や絵本のほかにアプリなどもあります。正しい歯みがき習慣は、むし歯予防だけでなく、将来の歯周病予防になり、一生使う大切な歯を育てます。

和食の日

１１月２４日は「和食の日」です。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です。
日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」でもあります。年中行事や季節、地域の伝統料理など様々な場面で「和食」を食べたり感じたりすることができます。
まずは、基本のだしを使ったお料理を作ってみませんか？

簡単！
かむかむレシピ

かつおと昆布の合わせだし

顆粒だしやだし入りの調味料が出回っていますが、和食の日をきっかけに、昆布とかつお節から「だし」をとってみませんか？やってみると意外と簡単にできます。
おいしいだしの味と香りを楽しみましょう！

【材料】作りやすい分量
・水・・・１．８ℓ
・昆布・・・３０ｇ
・かつお節・・・３０ｇ

【作り方】
①ぬらしたペーパータオルで昆布の砂や汚れをサッとふき取る。鍋に分量の水と昆布を入れ、常温で５～６時間つけて戻す。
②①を中火にかけアクを取りながら１０分程煮出す。＊煮立たせない火加減で！
③昆布を取り出し、沸騰直前まで温め、かつお節を加える。浮かんだり固まったかつお節をそっとほぐし均一に火を通す。
④煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたざるでこす。

澄まし汁や煮物、炊き込みご飯に使うと、よりだしの味や香りを感じられます。
余っただしは冷凍保存ができます。だしをとった昆布やかつお節は、炒め物やふりかけなどにリメイクして食べましょう！

★このだしを使って、みそ汁や茶わん蒸し、そば、うどん、煮物、お浸しなど、だしを活かした料理を作ってみてください！