

# 3月食育だより

No.11



～食べることは生きること～

令和7年.3月 守口市立樟風中学校

3月になりました。今年度は今月で終わりです。この1年間で子どもたちは、心身共に成長していったことでしょう。中学校時代は、心身共に大きく成長する時期です。これからも自分の身体を作っているのは食べ物であることを忘れずに「食べること」を大切に、健康で充実した生活を送って欲しいと思います。



3年生のみなさんは、いよいよ中学校生活も終わりに近づいてきました。中学校生活は充実していましたか？春からは新たな生活が待っていますね。これからは自分で食を選択する機会が増えてくると思います。食べ方に悩んだ時は、今まで勉強したことや、小学校や中学校の給食を思い出してバランスを意識してくださいね。健康は毎日の積み重ねです。「食べたもので体が作られていく」ことを意識して、より良い食生活を送ってほしいと思います。これからのみなさんの人生が、実り多いものとなりますように願っています。

## 春の行事食は何でしょう？

春はだんだん暖かくなっていく季節で過ごしやすくなる時ですね。花々も咲き始めて彩り鮮やかな季節です。行楽日和になり外に出るのも楽しくなりますね。よく知られている春の行事は、ひなまつりですね。お花見も楽しい行事の一つで花見団子や行楽弁当も行事食のひとつです。

| はる きよつ し            | きよつ し        | きよつ し しよく        |
|---------------------|--------------|------------------|
| 3月3日                | 3月20日ごろ      | 桜開花のころ           |
| ひなまつり               | 春分の日 (春のお彼岸) | お花見              |
| <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p> | <p>ぼたもち</p>  | <p>花見団子 行楽弁当</p> |

## 日本の食文化の「だし」



和食の基本は「だし」です。「だし」について今日は少しお話ししたいと思います。2年生には調理実習の時と並行して行った授業で「だし」について話をしたので覚えてくれているかな？昆布、かつお節、煮干しなど…「だし」がとれるものはいろいろあります。

「だし」にはうま味成分が含まれています。うま味とは、5つの基本味の1つです。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味が5つの基本味です。うま味は他の基本味のハッキリわかる苦いとかしょっぱいと違い、ふんわりやわらかい味です。だから、「だし」そのものの味は物足りないかもしれないけれど素材の味を引き出すのにとても重要な役割を持っています。「だし」のないみそ汁は物足りない味に感じます。ぜひ一度比べて飲んでみて下さい。市販の味噌には「だし」入りもあるので、「だし」入りでない味噌を選んで比べて下さいね。

最近の研究によると、「だし」を飲むとほっとさせる効果もあるそうです。動物にかつおだしを与えると攻撃行動が低下し、不安やうつも改善されるという結果が出たそうです。先入観のない動物でも情緒行動が変化するとは驚きですね。ホッとする感覚や満足感が関与しているのかもしれない。他にも疲労感を抑制する、消化機能を高める、満足感を増大させるなどの効果も報告されています。「だし」を基本とする食文化は「日本が世界に誇る素晴らしい食文化」であるということが、科学的にも裏付けられつつあります。

出典：給食ニュース No.1812 付録日本の食文化とだし

## 3月の行事&記念日 3択クイズ

|                                                                                          |                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>3/3 桃の節句・ひな祭り</p> <p>Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？</p> <p>① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ</p> | <p>3/8 さやえんどうの日</p> <p>Q2 さやえんどうの別の名前は？</p> <p>① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

こたえ

Q1=②(「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③