

# 食育だより



2020年11月

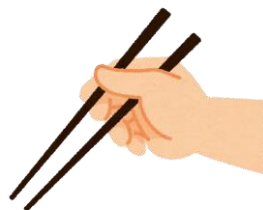
いいにほんしょく  
11月24日は  
和食の日

11月24日は、いいにほんしょくの語呂合わせから「和食」の大切さを再認識してもらうための記念日です。日本の伝統的な和食文化の保護や継承の大切さについて考えることを目的として制定されました。

( 出典：日本の食を考える！「和食の日」 )



## 「和食」とは？



「一汁三菜」献立の例

和食は、「ご飯」「汁物」「おかず」の組み合わせが基本形です。ご飯を中心に、汁物とおかずの何品かが加わります。ご飯に味噌汁などの汁物が1品付くことを「一汁」、肉や魚などメインとなるおかず（主菜）1品と、煮物や和え物などのおかず（副菜）が1～2品付くことを「二菜」「三菜」といいます。

( 出典：明治の食育 )

## 季節の食材「里芋」



里芋の歴史は稲作よりも古く、縄文時代から栽培されているそうです。元々は山で採れる山芋のことを「イモ」と呼んでいたため、区別するために「里で栽培する芋」の意味で「里芋」と呼ばれるようになりました。

### ぬめりパワーが免疫力を高める！

里芋のぬめりに含まれる成分「ムチン」と「ガラクトン」。粘膜を保護する作用があり、風邪予防の効果も期待できます。



### 保存方法は？

冷蔵庫や陽の当たる場所は適していません。風通しの良い冷暗所で保存しましょう。

( 出典：野菜ソムリエのおススメ )



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル