



# 食育通信

坪井中学校  
令和6年11月

秋が一層深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。晩秋とよばれるこの時期は、さまざまな食べ物が一段とおいしさを増してきます。冬の訪れにそなえて、秋の実りを味わって、寒さに負けないからだづくりに励みましょう。

## 和食の「五」の知恵

日本伝統の「和食」には、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさんあります。その1つが「五色・五味・五法・五適」という「五」にちなんだ献立の考え方です。

「五色」とは、白、黒（暗く濃い色）、黄、赤、青（緑）の5色。器も含めた全体の色のコーディネートや、白→ご飯・いも、黒→なす・ごぼう・こんにゃくなどと当てはめて、食べ物の色をそろえていくと、栄養バランスも自然に整ってきます。



「五味」とは、「甘い」「塩辛い」「すっぱい」「苦い」「辛い」の5つの味で、そろえると最後まで飽きずに食事を楽しめます。また和食の基本の調味料も「砂糖」「塩」「酢」「しょうゆ（せうゆ）」「みそ」の「さしすせそ」の5つです。



## 五



「五法」とは、生（切る）、煮る、焼く、蒸す、揚げるという5つの調理法です。生は刺身、煮るは煮物、焼くは焼き物、蒸すは蒸し物、揚げるは揚げ物の料理となり、会席料理には、これら5つの料理が必ず並べられるそうです。



「五適」とは「適温（温かいものは温かく、冷たいものは冷たく）」「適材（食べる人の年齢や性別に合わせて）」「適量」「適技（技巧に凝りすぎない）」「適心（場の雰囲気やもてなしの心）」など、味だけに限らない、トータルな心遣いのことです。

—そして「五覚（五感）」で楽しもう！

図書とコラボ！

## 詩人のふるさとの味をいただきます！

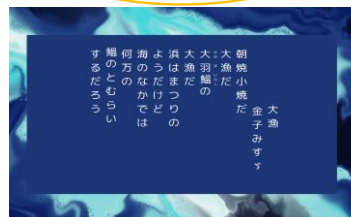
11月7日～12日の給食は、読書週間に合わせて、教科書に登場する詩人のふるさとの味が登場しました！

11月7日（木）  
金子みすゞ（山口県）



チキンチキン  
ごぼう

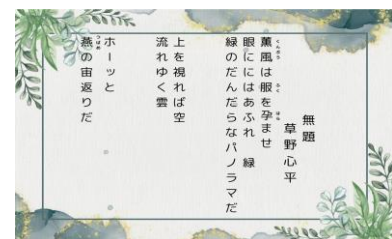
わかめごはん



11月11日（月）  
草野心平（福島県）



こづゆ



11月8日（金）  
吉野弘（山形県）



芋煮汁

11月12日（火）  
高村光太郎（東京都）



白樺派の  
カレーライス

