



和食 Vol.7



「うま味」のはなし

うま味が発見されて100年以上たちます。
うま味が溶けだした「だし」は和食に欠かせません。

★ うま味は 基本の5つの味（基本五味）のひとつ
「甘味」・「塩味」・「酸味」・「苦味」そして「うま味」

「辛み」は
刺激であって
味ではないよ



★ うま味の3大成分と食材

グルタミン酸



昆布
野菜など

イノシン酸



かつお節
煮干し
肉など

グアニル酸



きのこ
干ししいたけ
干しホタテなど

異なる種類のだしを合わせると、うま味を何倍にも
感じることができます。昆布とかつお節（グルタミン酸
とイノシン酸）の合わせだしは定番ですね。

だしは昆布とかつお節
だけではありません。
さば節は関東や東海、
むろあじ節は名古屋、
煮干しは東北、とびうお
(あご)は九州など
同じ日本でも、地域に
よって、日常使う
だしも異なります。





気を付けよう！ 間食のとり方



間食には、リラックスやリフレッシュの効果があり、楽しみのひとつです。また、間食を「補食」としてとらえ、不足しがちな栄養を補う役割にしてみましょう。

量は適度に
200キロカロリー
程度まで

食べすぎは肥満につな
がります。お菓子はお皿に
取り分けて食べましょう。

栄養成分表示

1袋(●●g)あたり

エネルギー	●●kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

注目!



時間を決めて

だらだら食べていませんか。
食事がしっかり食べられなく
なったり、むし歯になりやすくな
ったりします。



勉強しながら、テレビ
を見ながら「ながら食
べ」はやめよう！

間食を「補食」にして栄養補給

不足しがちな、カルシウム、ビタミン・食物繊維・エネル
ギー・鉄を補う食品をとるようにしましょう。



乳製品・煮干し 等



果物 等



バナナや芋 等



おにぎり 等



ドライフルーツ 等



大根

11月のはち大根おろし
スパゲティで使う大根は、
ハ王子産の予定です。

「大根」一口メモ

□1年中通して大根はあるけれど
冬大根はみずみずしくて甘い。

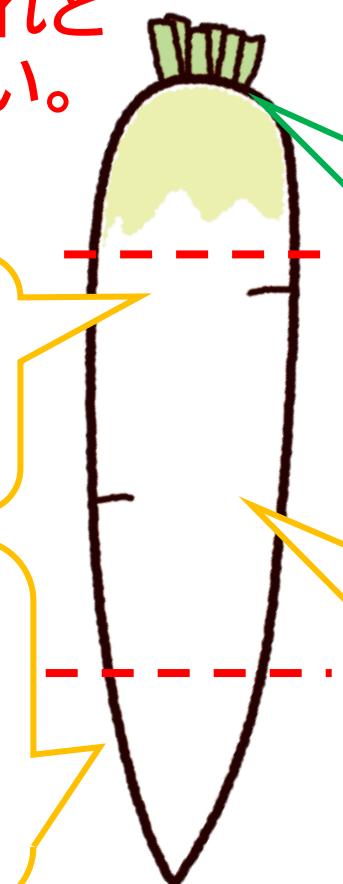
□食べる部分で味が違う。

葉に近い部分

辛みが少なく、硬めなので
サラダや炒め物におすすめです。

根の先に近い部分

辛味が強いのが特徴です。
大根おろしにするとおいしい
部分です。
マリネや和え物にもいいですね。



食物繊維が豊富です！
おいしく食べて、おなかの
調子を整えましょう！



葉っぱ

大根の食べるところは
身だけではありません。
『葉っぱ』も『皮』もおいしく
食べることができる野菜です！

真ん中

みずみずしくて柔らかく、
甘みがある部分です。
おでんや煮物にはこの部分が
最もおいしいです。

靈氣満山 高尾山

～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～



日本遺産とは、たくさんの人々に日本の魅力を伝えるために国が認定する制度です。地域にある形のあるもの(お城や彫刻など)や形のないもの(古くから伝わるお祭りや踊りなどの文化財)を組み合わせて、その地域の歴史や文化の魅力がまとめられています。

令和2年6月、八王子のストーリーが日本遺産に認定されたことを記念し、日本遺産献立が誕生しました。



日本遺産献立



高尾山御膳



絹産業が栄えると、養蚕農家の人们は大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に授かりに行きました。やがてこのお守りのうわさが広がり、多くの人々が参拝に訪れました。今では高尾山は「祈りのお山」として、みんなの幸せを静かに見守っています。



八王子八景 「高尾の翠靄」

すい あい



山の中に立ち込めるみどり色
のもやが翠靄と表され、自然
の豊かさと美しさと厳かな
靈山の空気がただよう様子

人々は願いが叶うと、
お礼に「杉の苗木」を奉納してきました。



5日は、高尾山御膳



てんぐ 天狗ごはん



高尾山は古くから、「天狗が住む山」と
言われています。赤米でご飯をほんのりと
色づけし、天狗の帽子を黒ごまで表しました。

やま さち あ 山の幸和え



しらたきで高尾山の蛇滝や琵琶滝を表現し、
山の幸であるきくらげを入れた和え物です。

たか お や 高尾焼き もみじあんかけ



高尾山に広がる美しい紅葉の様子を、にん
じん、大根をすりおろして作った「もみじおろし」
のあんをかけて表しました。

すい あい じる 翠靄汁



高尾山の自然の豊かさと、厳かな様子を
イメージしました。汁の中にあおさをいれて、
山の中に立ちこめる翠靄(みどり色のもや)
を表しました。

100年フード を給食で食べて知ろう！

100年フード とは …



地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。

現在、全国で300件の食文化が認定されています。

毎月の給食で日本各地の100年フードを食べます！

八王子の魅力あふれる 100年フード

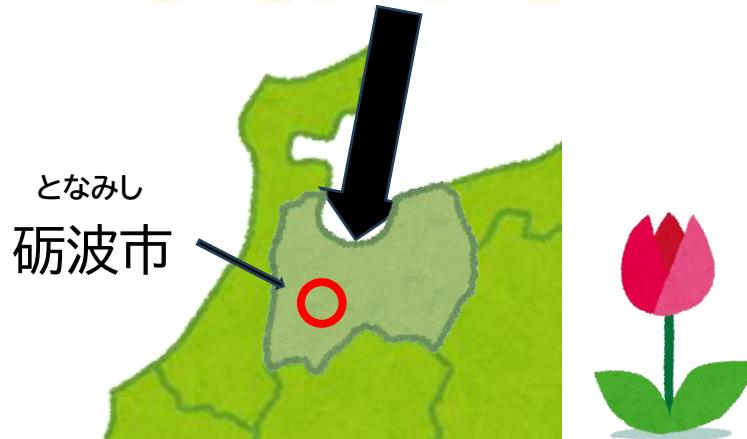
桑都焼き・かてめし



八王子の歴史文化や伝統に触れられる「桑都・八王子のふるさと料理」が、令和6年3月に未来の100年フード部門で認定されています！



富山県



砺波市は富山県西部にある市で、
田んぼの中に家が点在する「散居村」
の風景が有名です。
チューリップの産地として知られて
います。

よごし



「よごし」は、ゆでた野菜を味噌で味つけした料理です。材料や味つけに決まりはなく、家庭ごとに味が異なります。

夜に作って翌朝食べることから「夜越し（夜を越すこと）」が名前の由来となっています。

お米が足りない時代におなかを満たす工夫として毎朝必ず食べられていたそうで、現在では、野菜不足の解消にも役立つと注目されています。