



食育だより

令和5年9月15日

島本町立第一中学校

NO.5

みなさんにとって、「食」にふれる時間は、どのような時間となっていますか。1日の中で、「楽しむ時間」の一つとなっているでしょうか。

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。その一つが、「五色・五味・五法・五適」という「五」にちなんで献立の考え方です。そして、「五覚(五感)」で感じることも大切です。ぜひ、日々の食事の楽しみ方を増やしてほしいと思います。

～和食の五の知恵～

「五色」とは、白、黒(暗く濃い色)、黄、赤、青(緑)の5食。器も含めた全体の色のコーディネートや、白→ごはん・いも、黒→なす・ごぼう・昆布などと当てはめて、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」の5つの調理法です。生はさしみ、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、懐石料理にはこの5つの料理が必ず並べられます。



「五適」とは、「適温(温かい物は温かく、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。