



健康は食から！

けん しょく

健食ニュース

2019年度
第6号
京都市教育委員会
令和元年 10 月発行

中学校給食の栄養士が、
みなさんが豊富な食体験をして、
これからの食習慣に生かしてほしい
と願い、お届けします。

11月24日は
「和食の日」

和食で大切にしたい「五」

11月24日はいい（11）日本食（24）の日、「和食の日」です。和食には、**五味・五色・五法・五適・五覚**という大切にされている五つの言葉があります。

ごほう 五法

生（切る）、煮る、焼く、蒸す、
揚げの五つの調理法のこと
です。味わいの変化を楽しむ
ことができます。



ごみ 五味

甘味、塩味、酸味、苦味、
辛味の五つの味のことです。
いろいろな味があることで
飽きずに一食を楽しむことが
できます。

ごしき 五色

白、黒、黄、赤、青（緑）の
五色を組み合わせることで、
よりおいしそうに見え、目でも
楽しむことができます。



ごてき 五適

料理に合った「適温」、食べる人に合った
素材を選ぶ「適材」、多すぎ少なすぎない
「適量」、適度に手を加える「適技」、
おもてなしの心を込めた「適心」を表します。



ごかく 五覚

五覚はいわゆる「五感」のことです。**視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚**を
使うことで、味だけでなく、
見た目や歯ごたえ、喉ごし
などの食感も楽しめます。



この様々な「五」を意識することで、素材そのものを生かし、味や香りだけでなく見た目の美しさや季節感、おもてなしの心などを大切に、バランスのとれた和食が完成します。また、食事を作るときだけでなく、食べるときにも意識することで、より楽しむことができます。昔からの伝統食文化を大切にして、和食を味わいましょう。

食育クイズ



日本で最も格式の高い料理で、主に祝い事の席など儀式で
用いられている料理はどれでしょう？

- ① 本膳料理 ② 精進料理 ③ 懐石料理

答え ① 本膳料理 本膳料理は室町時代、武家を中心に成立した儀式のための料理で、本格的な日本料理の基礎になったといわれています。一の膳から五の膳まであり、主となる一の膳を「本膳」といったことから本膳料理と呼ばれるようになりました。②の精進料理は禅寺を中心に発展した料理です。肉や魚などを使わず、野菜や海藻、大豆製品、こんにゃくなどをよく使います。③の懐石料理は茶道とともに発達した料理で、一汁三菜が基本とされています。もとは茶事の前に軽い食事として出されていました。