



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, 揚げる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したり、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、野菜や海草、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。