

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



バックナンバーはこちら→



日本の食文化を見直そう

「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う私たちエームサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



■ 果物
みかん

■ 魚介
鮫鱈(あんこう) ヒラメ
フグ 鰯(ぶり) 海老 蟹 牡蠣
シジミ キンキ 蛤 鰯(いわし)

■ 野菜
かぶ 白菜 水菜 カリフラワー
春菊 大根 人参 ねぎ ほうれん草
れんこん ごぼう 小松菜 ブロッコリー

旬 — the best season

一月 睦月 むつき
natsuki

僧侶族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月といわれています。また、稲の実を初めて水に浸す月を指す「実月(むつき)」が由縁といわれています。

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦	2 初荷 初夢 書き初め
3	4 御用始め	5	6 小寒	7 人日(七草)	8	9
10	11 鏡開き 成人の日	12	13	14	15 小正月	16
17	18	19 食育の日!	20	21 大寒	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



- ・初詣
- ・年始回り
- ・新年会
- ・年賀状の整理
- ・正月飾りの片づけ
- ・初生け
- ・お年玉年賀はがき抽選
- ・寒中見舞い
(立春の前日まで。それ以降は余寒見舞い)





白だしの ビシソワーズ



【用意するもの 4人前】

＜マッシュポテト＞
じゃがいも……………2個
バター(マーガリン可)……30g
牛乳……………50cc
塩……………少々
胡椒……………少々
わさび……………適量
(チューブのわさび可)

＜白だし汁＞
白だし……………小さじ4
水……………720ml
酒……………少々
水溶き片栗粉……………適量
万能葱……………適量

【作り方】
①万能葱は、小口切りにしておく。
②じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、柔らかめに茹でる。
③茹で上がったら、湯きりし、ペースト状になるまで潰す。
④鍋に、牛乳、バターを入れ、温め、③に合わせ、塩、胡椒、わさびを入れ、よく混ぜ合わせたら、マッシュポテトのできあがり。
⑤鍋に、白だし汁の材料を入れ、火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥器に、④のマッシュポテトを盛り付け、⑤のだし汁を注ぎ、万能葱をトッピングし、できあがり。
マッシュポテトをくずしながら食べる新感覚のビシソワーズ♪
※マッシュポテトは、ディッシャーを使うときれいに盛り付けられます。



今月は、「わさび」から 日本の未来を支えます。

栄養情報 (食品成分表参照)
(本わさび根茎(生) 2g(鮎約10貫分))



■栄養情報
エネルギー 1.8kcal
カリウム 10mg
ビタミンC 1.5mg

■基本情報
・分類：アブラナ科ワサビ属
・学名：ワサビアジャポニカ (wasabia japonica)
・原産地：日本
・収穫時期：根…11月～2月(年間通して収穫できるが、辛味の増す晩秋から冬が旬といわれる)
花…2～3月
葉・茎…3～5月(年間通して収穫できるが、成長が活発になる春が旬といわれる)

「わさび」生産量日本一！ 長野県ってこんなところ



長野 Nagano
【ながの】

信濃国にちなんで「信州」とも呼ばれ、海に面していない内陸の地。山々に囲まれ、標高も高く、一日の寒暖差が大きいという環境を活かした農業が盛ん。また、男女ともに平均寿命が第1位の長寿を誇っている。

「わさび」ってこんな香辛料♪

* 収穫までに2年ほどかかる貴重品

* 江戸時代初期に徳川家康に献上し、

徳川家の家紋にわさびの葉が似ていることから
大変気に入られた。



* 殺菌効果があるとされ、刺身など生ものに添えられた。

長野県の特産物はたくさん♪

* レタス収穫量日本一！

(データで見る県勢 2014年版)

* フルーツ王国！りんご、なし、ぶどう、ももなど
生産量上位の果物がたくさん。

* えのきたけ、ぶなしめじ生産量日本一！

(平成24年特用林産物生産統計調査)

【長野県の代表的な郷土料理】

鯖の水煮缶味噌汁、信州そば、五平餅、くるみおはぎ、おたぐり

鯖の水煮缶味噌汁・・・鯖と具材のうま味がたっぷり溶けこんだごちそう味噌汁できました。ネマガリタケを使用した長野県の家風の味。

わさびの部位別 おすすめの食べ方



まるごと食べられる本わさび
わさびはすりおろすだけでなく、全ての部分が
食べられ、捨てるところがありません。



葉・・・わさび漬やお浸し
茎・・・わさび漬やしょうゆ漬けの材料
ひげ根・・・練りわさびやわさび味噌



根茎・・・すりおろし
根元のほうが
柔らかく香りが強いので
おいしいとされています。
緑色がきれいな根元から
すりおろしましょう。



花・・・わさび漬や天ぷら
わさびの花の花言葉
「目覚め」「うれし涙」