

# 食育だより 特別号

特集：食育月間

大阪市立新巽中学校

## 6月は食育月間。毎月19日は食育の日

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

私たちの食生活は、ライフスタイルの変化などに伴って、大きく変化してきました。また、毎日欠かせない食をめぐる様々な問題が身近にあふれ、気になっている方々も多いと思います。こうした「食」をめぐる環境変化の中で、今回は韓国と日本の「食文化」についてご紹介したいと思います。

### 韓国の食文化【五味五色（ごみごしき）の教え】

⇒韓国に昔から伝わる、健康的な食生活についての教え

- ・五味⇒「辛・甘・酸・鹹（しょっぱい）・苦」
- ・五色⇒「青・赤・黄・白・黒」

5つの色の食材を5種類の味に味つけした料理を食卓に並べることで、栄養バランスのとれた健康的な食生活が送れると考えられ、実践されてきました。

◎ 五味五色を取り入れた料理…チャブチェ、ビビンバ、九節板（クジヨルバン）等

### 日本の食文化【五味五色五法の教え】

⇒和食には「五味五色五法（ごみごしきごほう）という定式

- ・五つの味⇒「辛・甘・酸・鹹（塩辛い）・苦」
- ・五つの色⇒「白、黒、黄、赤、青」
- ・五つの料理法⇒「蒸す、焼く、煮る、揚げる、生（お造り）」

現実的には「五味五色五法」の定式を常に整えることは難しいと思います。

「五色」を整えるだけでも栄養バランスが整えられます。

◎ 五味五色五法を取り入れた献立

- …ご飯、豆腐とねぎのみそ汁、焼き魚、人参としめじの煮つけ、  
小松菜のお浸し、きゅうりとわかめの酢の物、なすのぬか漬