

大竹市学校給食だより

日本の伝統的な食文化「和食」

「和食」は、2013年、ユネスコの無形文化遺産に「日本の伝統的な食文化」として登録されました。次のようなすばらしい特徴があり、学校給食でも積極的に取り入れています。

和食の特徴

1. 豊富な食材

日本は豊かな自然に恵まれ、米や野菜、魚介や海藻など、多くの食材があります。



2. 出汁の文化

昆布・かつお節・椎茸・煮干しなどから出汁をとり、うま味を味わいます。



3. 調味料

大豆を原料とする味噌や醤油は、日本の伝統的な調味料です。また、砂糖・塩・酢・醤油・味噌は、和食調味料の“さしすせそ”と呼ばれ、味付けの基本になっています。

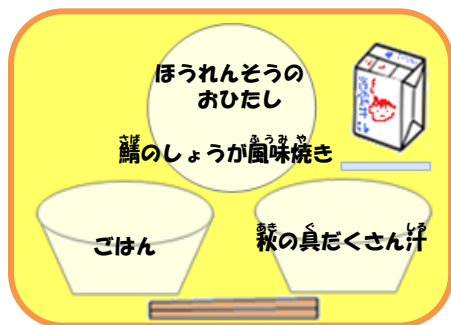


4. 多様な調理法

焼く・煮る・蒸す・茹でる・煎るなど、食材の味わいを活かす、多様な調理法があります。

5. 行事や四季との関わり

正月や節句などの年中行事では、豊作や健康を願って、特別な料理を食べます。また、季節の花や葉を料理にあしらうなどして、四季を感じる工夫をしています。



和食の特徴を活かした、
11月24日の給食メニューです。

「いただきます」、「ごちそうさま」という
食事の挨拶も日本独自のものです、大切に守って
いきたい食文化です。



チャレンジレシピ — 給食メニューを作ってみよう! —

ほうれん草のおひたし

(材 料) 4人分

- ほうれん草 …… 60g
- キャベツ …… 60g
- もやし …… 60g
- A [さとう …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 糸かつお …… 少々

《作り方》

- ① ほうれん草は2cm幅、キャベツは短冊に切る。
- ② ほうれん草、キャベツ、もやしを沸騰したお湯でゆで、水にとってあら熱を取る。
- ③ Aを合わせて、すべての材料を和える。

和食に欠かせない「おひたし」を
ぜひ作ってみましょう!

