

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。



和食とSDGsの関係性について

「地産地消（地元で生産された農作物や水産物を、地元で消費すること）」は、SDGsの多くの目標に貢献できると考えられます。

「和食」から持続可能な社会への貢献を考えてみましょう！



チャレンジレシピ — 給食メニューを作ってみよう —

秋の混ぜごはん

(材 料) 4~6人分

米	3合	干し椎茸	5g
塩	2.7g	油揚げ	200g
さつまいも	60g	しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適量	みりん	大さじ1
鶏もも肉	40g	塩	小さじ1/3
にんじん	30g	油	適量
ごぼう	30g		

秋が旬の、栗やしめじなどを
入れてもおいしいです！



《作り方》

- ①米は、塩を加えて炊く。
- ②干し椎茸は戻しておく。
- ③さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、180℃の油で素揚げする。
- ④にんじん、椎茸、油揚げはせん切り、ごぼうはささがき、鶏肉は小さめに切る。
- ⑤油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼうを炒め、椎茸、油揚げを加えて炒める。
- ⑥椎茸の戻し汁を加えて煮る。
- ⑦調味料で味付けする。
- ⑧ごはんにもと揚げたさつまいもを混ぜ合わせる。