

大竹市学校給食だより

ほん でんとうてき しょくぶんか わしょく 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「日本人の伝統的な食文化」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。

わしょく とくちょう 和食の特徴

● 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。



● 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。



● 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“さしそせそ”と呼ばれ、味付けの基本になっています。



● 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。



● 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。

「いただきます」と「ごちそうさま」

「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、大切に守っていきたい食文化です。



「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」には、食事を作るためにかかわった多くの人の感謝の気持ちが込められています。



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	60 g
キャベツ	60 g
もやし	60 g
A	〔さとう しょゆ〕	小さじ1 小さじ1
糸かつお	少々

和食の日の給食に登場します。

ご家庭でも作ってみてくださいね！



《作り方》

- ① ほうれん草は2cm幅、キャベツは短冊に切る。
もやしは、ざく切りにする。
- ② ほうれん草をふっとうしたお湯でゆで、湯を替えて、キャベツ・もやしをゆでる。
- ③ 水にとってあら熱をとり、冷蔵庫で冷ます。
- ④ Aを合わせて、全ての材料を和える。