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、学校給食にも積極的に取り入れています。

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

1. 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

2. バランスがよく、健康的な食生活



和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性脂肪や塩分のとり過ぎをおさえることができます。

3. 自然の美しさの表現



季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

4. 年中行事との関わり



正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

「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への感謝の気持ちが込められています。



チャレンジレシピ

～給食のレシピを作ってみよう～

チキンチキンごぼう

（材　料）４人分

	鶏もも肉 ……	120ｇ
	塩 ……	少々
	こしょう ……	少々
	ごぼう ……	60ｇ
	片栗粉 ……	大さじ3
	揚げ油 ……	適宜
A	しょうゆ ……	小さじ2
A	さとう ……	小さじ1強
A	みりん ……	小さじ2
A	酒 ……	小さじ2
A	水 ……	小さじ2

《作り方》

① 鶏肉は2cm位の角切りにして、塩とこしょうで下味をつける。

② ごぼうは、1cm幅の輪切りにする。

③ 鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶし、180℃の油で４分程度揚げる。

④ Ａを煮立てて、揚げた鶏肉とごぼうをからめる。

山口県生まれの人気給食メニュー！カリッと揚げた鶏肉とごぼうがおいしい、ごはんがすすむ一品です。

