

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

●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“さしすせそ”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。



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 —

もりもりたべるくんふりかけ

（材 料）8人分

- ちりめん……………20g
- 小松菜……………30g
- 白ごま……………小さじ4
- しょうゆ……………小さじ1/3
- みりん……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1

《作り方》

- ① 小松菜は、小さくきざむ。
- ② ちりめん、ごまはからいりする。
- ③ ごま油を熱して、小松菜を水気がなくなるまで炒める。
- ④ ③にちりめん・ごまを入れ、調味料を入れる。

給食では阿多田島のちりめんを使っています。ごはんにかけてもりもりたべてね！

