

給食だより



多良木町学校給食センター
文責 工藤小百合

11月24日は、「和食の日」

11月24日は、「11(いい)2(に)4(ほんしょく:いい日本食の日)」で「和食の日」です。和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産として世界に認められました。日本の自然の中で生まれ、歴史の中ではぐくまれてきた食文化である「和食」について考えてみましょう。

《和食文化の特徴》

1 多様な新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

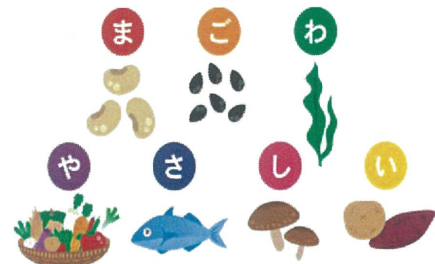
日本は、海・山・川と豊かな自然に恵まれていることで、地域ごとに多くの食材があります。そして、これらの食材を活かす様々な調理方法があります。



2 健康的な食生活を営む

和食は栄養バランスをとりやすく、だしとうま味により、あぶらや食塩のとりすぎをおさえることができます。

さらに和食の基本の食材である「まごわやさしい」を意識することで、さらに栄養バランスがよくなります。



3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節ごとに旬の食材を使うこと、料理に合う食器を使うことなどにより、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



4 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事には、食べ物がたくさんとれることや健康を願います。また、特に行事のときには、家族や地域の人と食事を共にし、絆を深めることにつながります。

和食の基本の形 「一汁三菜」とは・・・？

お米を炊いた「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」、肉・魚・卵などの「主菜」、野菜や芋類などの「副菜」、漬物などの「副副菜」を組み合わせた食事のことを「一汁三菜」といいます。この食事の形にすることで、栄養バランスがよくなります。

