



R7.11

やつしろしせいぶがっこうきゅうしよく
八代市西部学校給食センター

ぶんせき みやもと
文責 宮本



11月24日は和食の日



11月24日は「和食の日」です。自然でありのままであることを大切にする日本の食文化「和食」は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。

和食の よいところ



南北に長く、海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本では、その土地ならではの新鮮な食材をいろいろと取り入れ、素材そのものの味を生かした調理を大切にしてきました。

健康的な食生活を支える栄養バランス



昆布やかつお節、さば節、煮干しや干しいたけなどいろいろなものからとっただしは、「うま味」がたっぷりです。だしの「うま味」を生かすことで、減塩にもつながります。

自然の美しさや季節のうつろいを表現



春夏秋冬の季節感を表現し、味だけではなく目で見て、料理を楽しむ味わえるのも和食の大きな特徴です。旬の食材を使うのはもちろん、季節の花をあしらったり、盛り付けや器にまで細やかな心配りがなされます。

「和食」の基本的な型に、ご飯と汁を中心にいくつかのおかずを組み合わせた「一汁三菜」があります。様々な食材が使われるので、栄養のバランスがとりやすい献立です。

ご飯を主食に「一汁三菜」



日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、その恵みを分け合い、食べる時間を共にすることで家族や地域とのきずなを強めてきたのです。

お正月など年中行事との密接な関わり

