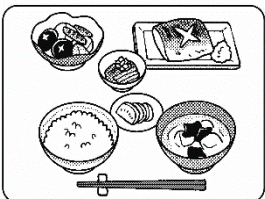




令和7(2025)年
大阪市立平尾小学校

11月24日は和食の日



11月24日は『和食の日』です。

「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。

ごはんを中心とした和食を大切にしていきたいですね。

和食について知ろう！

* 和食の特長

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本は南北に長く、四季折々の新鮮な食材が豊富にとれます。それぞれの地域には、その地域独特の郷土料理があります。

自然の美しさや季節のうつろいの表現



和食は食べて味わうだけでなく、目で見て、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

健康的な食生活を支える食事



ごはんを中心に、汁物と魚や大豆製品、野菜をたくさん使ったおかずは、栄養のバランスがとりやすくなります。動物由来の脂質をあまり使わないことも特長の一つです。

年中行事との密接な関わり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事食は、共に食事することで家族や人々の絆を深めてきました。

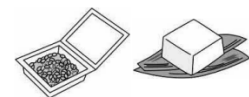
11月の給食より

11月18日(火) さごしのごまじょうゆかけ、五目汁、大豆の煮もの、ごはん、牛乳

和の食材「まごわやさしい」

『まごわやさしい』とは、健康的でバランスの良い食事をするために、食べてほしい和の食材の覚え方です。

① まめ…大豆やとうふ・納豆など



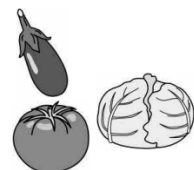
② ごま…ごまなど



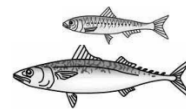
③ わかめ…わかめ・ひじきなど



④ やさい…緑黄色野菜・その他の野菜



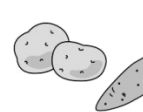
⑤ さかな…さば・いわしなど



⑥ しいたけ…しいたけ・しめじなど



⑦ いも…じゃがいも・さつまいもなど



* 18日の給食は和の食材がたくさん使われています。

和食のおいしさを支えるだし

こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥

させたものです。上品で

控えめなうまみが

あります。



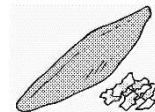
かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして、

乾燥させたものです。豊かな

風味とうまみが

あります。



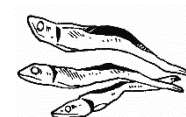
煮干し

いわしの稚魚などを煮て、干したも

のです。強い香りをもつ

だしがとれるのが

特長です。



干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥さ

せたものです。低温で十分な

吸収時間をとると、

強いうまみが出ます。



