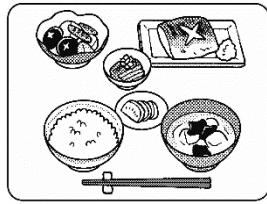




11月24日は和食の日



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ていきたいですね。

* 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取れます。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、共に食事をすることで家族や人々の絆を深めてきました。

令和7（2025）年
大阪市立平尾小学校

和食について知ろう！



11月の給食より

11月18日（火）さごしのごまじょうゆかけ、ごもくじるごはん、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。

まめ…大豆やとうふ・納豆など



ごま…ごまなど



わかめ…わかめ・ひじきなど



やさい…緑黄色野菜・その他の野菜



さかな…さば・いわしなど



しいたけ…しいたけ・しめじなど



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

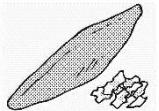
控えめなうまみが
あります。



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

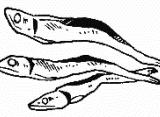
風味とうまみが
あります。



干し干し

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

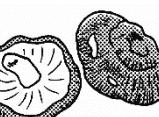
特長です。



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。



出典：少年写真新聞社

