

食育だより

令和 7 年 1 月 No. 9
大阪市立豊里南小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)
保護者のみなさまへ

伝統的な食文化について考えましょう

我が国に根付いた多様な食文化は、各地の自然風土と調和した先人の生きる知恵と経験の賜物であり、未来に継承すべき伝統文化の1つです。

郷土料理や行事食なども、地域に根ざした伝統的な食文化です。その土地の産物を使って独自の調理法で作られ、食べ継がれてきたものです。

今、食生活が多様化する中で、伝統的な食文化の大切さを次の世代へ継承するための取り組みや活動がいろいろな場所で行われています。

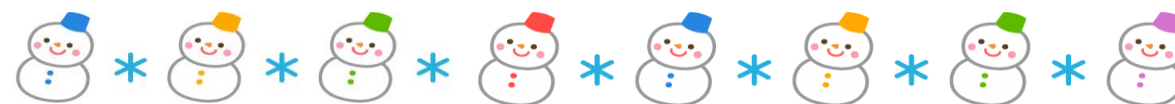
○学校給食の献立には、郷土料理や行事食が取り入れられています。

大阪市の給食では、郷土料理として、愛知県の「みそカツ」、沖縄県の「ソーキ汁」、大阪府の「なにわうどん」など、行事食として、1月「正月」には、ぞう煮、おせち料理のごまめ、くりきんとん、黒豆の煮ものなど、2月の「節分」には、いわしのしょうがじょうゆかけ、いり大豆、5月の「こどもの日」には、きんぴらちらし、ちまき、9月の「月見」には、一口がんもとさといものみそ煮、みたらしだんご、12月「冬至」には、焼きかぼちゃの甘みつけなどが出ます。



○料理人、職人、農家、漁師など、食のプロ達が連携して伝えています。

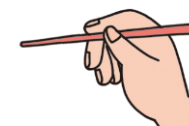
プロの料理人や職人が開く親子教室やコンクール、農業や漁業を実際に体験してもらったプロジェクトなど、各地で様々な活動を行っています。



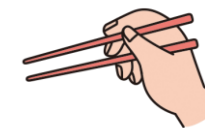
箸の持ち方や食べる時の姿勢など、食事の作法も受け継ぎたい食文化です！この機会に、食事の作法を見直してみましょう。

箸の持ち方

- ① 正しい鉛筆の持ち方で箸を1本持つ。 ② 箸を「1の字」を書くように縦に動かす。



- ③ もう1本の箸を親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。 ④ 上の箸だけを動かすように練習する。



おすすめ給食メニュー

「紅白なます」 (材料：4人分) (給食の献立より)

- ・にんじん…1/4本
- ・だいこん…2センチ幅の輪切り
- ・砂糖…大さじ2/5
- ・塩…少々
- ・米酢…小さじ1
- ・うすくちしょうゆ…小さじ3/5

(作り方)

- ① だいこん、にんじんは細切りにし、ゆでます。
② 砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて、ゆでただいこん、にんじんにかけ、あえます。

平和を願う気持ちがこめられたおせち料理の1つです。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

