

食育つうしん

3

月

発行：大阪市立松虫中学校

日本の食文化「和食」

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。また、全国各地の産物や旬の食材を使ったり、行事食を取り入れたりすることで、自然の恵みや四季の変化を楽しむことができます。

「和食」の4つの特徴

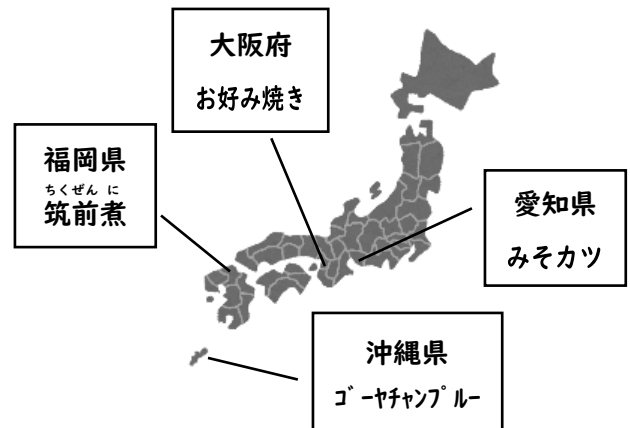
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重・・・素材の味を活かす調理技術や調理方法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス・・・一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・季節に合った食材や食器の使用
- ④ 正月等の年中行事との密接なかわり・・・食を通して家族や地域のきずなを強める

給食に登場する行事献立

年中行事	献立
こどもの日	ちまき
月見	一口がんもとさといものみそ煮 みたらしだんご
正月	そう煮・ごまめ 黒豆・くりきんとん
節分	いわしのしょうがじょうゆかけ いり大豆

大阪市の給食献立より

～給食に登場する全国各地の料理～



食事の組み合わせ

昔ながらの日本の食事は「一汁三菜」といい、ご飯と汁ものに3種類のおかず(主菜1品と副菜2品)からなる栄養バランスのよい食事となっています。

副菜

野菜、きのこ、いも、海そうなどを使用したおかずです。

主食

炭水化物が主な栄養素で、どの季節の食材にもよく合います。

主菜

肉や魚、卵や大豆などを使用したメインになるおかずです。

汁物

こんぶやかたおぶしでだしをとり、みそや塩などで味を付けた具入りの汁です。

