

給食で食を考えましょう!!

和食について知ろう!



国土が南北に長く、四季が明確な日本には、多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

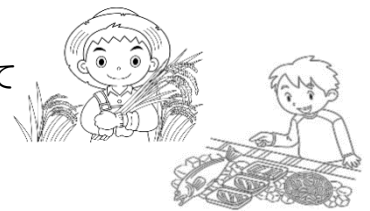
このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」は、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

☆「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

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



(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日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



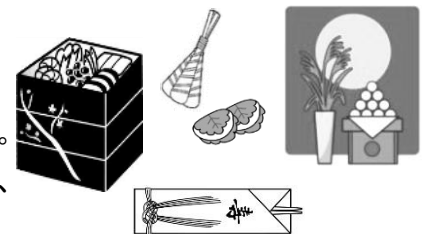
(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

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。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の^{きずな}絆を深めてきました。



☆学校給食にも和食が登場しています。～2月の和食の献立の紹介!～

○デリバリー方式

【節分の行事献立】

- ・^{いわし}鰯のかば焼き
- ・豚肉とさといもの煮もの
- ・福々豆
- ・カリフラワーの^{ゆず}柚子の香あえ
- ・はくさいのすまし汁

- ・^{ぶり}鰯の甘辛だれかけ
- ・うずら豆の煮もの
- ・干しずいきの炒め煮
- ・かぶの煮もの
- ・こまつなのおひたし
- ・さといもの田楽
- ・ほうれん草のごまあえ
- ・のりの佃煮

○学校調理方式

【節分の行事献立】

- ・^{いわし}鰯のしょうがじょうゆかけ
- ・いり大豆
- ・含め煮



- ・さんまのみぞれかけ
- ・大福豆の煮もの
- ・うすくず汁
- ・なにわうどん
- ・こまつなの煮びたし
- ・高野豆腐のいり煮
- ・関東煮
- ・茎わかめのつくだ煮