

食育だより

11月

令和5年 月 日
舞鶴市教育委員会

和食の良さを伝えていこう

11月24日は、「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。「和食」は食材そのものの味を大切にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって日本で育まれてきた伝統的な食文化です。また、新鮮で多彩な食材、「うま味」を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスが整えやすく、世界から注目を集めています。



「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。無形文化遺産とは、形のない文化であって、土地や歴史などと関わっているもののことです。目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

日本は南北に長く、水も豊かで季節もはっきりしています。海・山・里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、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。

和食の4つの特徴



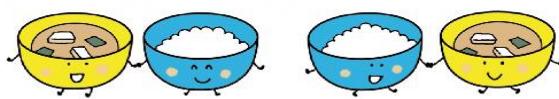
ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養バランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

季節や人生の節目で行われる行事で健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、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。

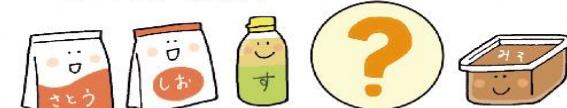
和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

- 1 配せんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



- 2 調味料を加える順番の「さしそせそ」の「せ」は何？



(左から) ソース：醤油

はしを上手に使えますか？



① 正しい持ち方

食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。上のはしだけを動かして食べ物を挟みます。

はし使いのマナーは一緒に食事をする人を不快な気持ちにしないよう長年受け継がれてきた文化です。これから大人になるにつれ、家族や友人など、いろいろな人と食事をする機会が増えます。正しいはしの持ち方や使い方を見直し、毎日の食事の中で練習してみましょう。

● はしを正しく持てるとできること ●

切る



つまむ



めんをすくう



茶わんのご飯を
きれいに食べる



11月 給食レシピ

おからの炒り煮

【材料】1人分

おから	13g
平天	5g
にんじん	6g
ねぎ	3g
サラダ油	1.5g
砂糖	1.4g
しょうゆ	1g
だしの素	0.4g

【作り方】

- ① 平天、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② にんじんをサラダ油で炒める。平天、調味料、水を加えて煮る。
- ③ おからを加え、水分を飛ばしながら炒め煮る。
- ④ ねぎを入れて仕上げる。

おからは豆腐を作るときに、豆乳を絞って出たかです。昔から日本で食べられてきた伝統的な料理です。

