

給食だより 11月号

北区立王子第一小学校
令和2年10月30日



木の葉も色づき秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしてください。また外から帰ってきたら、手洗い、うがいを忘れずに、食事をしっかりと、風邪予防のために体力と免疫力をつけるようご協力をお願いします。

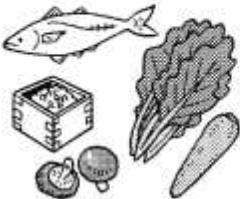
世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

いいにほんしょく
11月24日

「和食」の日

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食生活」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく“自然を尊重する心”に基づいた食べることにする日本人の習わしであり、4つが特徴として挙げられています。

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、各地で地域に根ざ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



飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスを取りやすい形といわれています。「うま味」を上手に使うことで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、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季節の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用して、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



日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共有することで絆を深めてきました。

和食の基本 **だし**

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。

だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。

給食では、料理ごとにかつお節等の種類を変えてだしのうまみを感じることができる工夫をしています。



