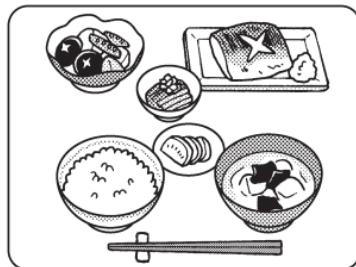


# 給食だより11月

富勢西小学校

11月24日は和食の日



## みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、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

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



### ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり


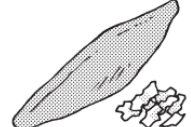
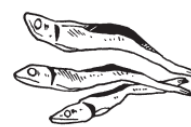
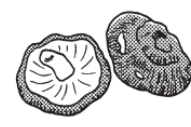
和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食のおいしさを支える

# だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

| こんぶ   | かつおぶし   | 煮干し   | 干ししいたけ  |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。  | かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。  | いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。  | しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。                                      |

## 感謝の心をあらわす食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



## 読書の秋 おすすめの本

給食にまつわる楽しい絵本を読んでみませんか？



## 給食当番のいちにち

おおかた 文 イシヤマアズサ 絵  
少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう