

しょくいくだより

令和4年11月
京田辺市学校給食委員会

2013年「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食文化は世界的にも注目をあつめています。日本国内では存在感がうすれてきています。給食をとおして、地産地消や行事食、「だし」の味わいなどを伝えていきたいと思えます。

子どもに伝えたい 和食のポイント

その1【栄養バランスがよい、ごはんを中心にした食事】

ごはんには汁ものとおかずを組み合わせる和食のスタイルは、一食でとれる食材の数が多く、栄養バランスのとれた理想的な食事だといわれています。



その3【多彩な食材と、食材を活かす調理の知恵】

日本には海・山・里の豊かな自然がもたらす様々な食材があり、それぞれの味わいを生かす調理技術が発達してきました。

その2【家族のきずなを深める年中行事】

正月や季節ごとの行事食を、家族や地域の人と共に食べて過ごすことで、人と人のきずなを強めてきました。



その4【季節を感じるすてきな食卓】

四季がはっきりしている日本では、旬の食材や季節にあった食器を使うことで、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しむことができます。

☆11月24日は「和食の日」☆

「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日が「和食の日」に制定されました。毎年、ひとりひとりが「和食」文化について理解を深め、和食文化の大切さを考えるきっかけの日となっていくようにとの願いがこめられています。

日本で昔から食べられてきた和食のおいしさの秘密は「だし」です。11月24日の給食の「豆腐とわかめのすまし汁」には、かつお節・昆布・干しいたけから取る3種類のだしを使っています。口の中に広がる「だし」のおいしさを感じてほしいと思えます。



しょくい 食育×クイズ



レッツ！ しょくいクイズ

すまし汁やみそ汁の基本となるのは、かつお節やにぼしで取る「だし」です。かつお節は、魚のカツオを乾燥させカビをつけて作ります。できあがるまでに1か月～半年くらいかかるそうです。さて、1kgのかつお節をつくるのに、何kgのカツオが必要でしょうか。

- ① 同じ1kg ② 3倍の3kg ③ 6倍の6kg



【答え】3kgです。