

しょくいくだより

平成 27 年 10 月
京田辺市学校給食委員会

和食について知ろう！

日本人の伝統的な食文化「和食」。和食にはどんな特徴があるのでしょうか。

季節ごとのおいしい食べ物

日本には四季（春・夏・秋・冬）があり、それぞれの季節ごとにおいしい食べ物があります。和食は季節に合った食べ物を使い、その食べ物自体のおいしさを引き出すように工夫して調理されます。

また、料理の盛り付けや飾り付け、食器を工夫することで、季節感（季節らしさ）も表現します。

《夏》

器を工夫して
夏らしく涼しげに



そうめん



たきこみごはん

《秋》

野菜をいちじょうや
もみじの形に切っ
て秋らしく



行事食

日本には正月や節分など、一年間にたくさんの行事があり、それぞれの行事の日には、特別な「行事食」を食べます。

～ 行事食クイズ ～

つぎの食べ物は、何の行事のときに食べるでしょう？

① ぞうに、おせちりょうり（1月）



② ひしもち、はまぐりのおすいもの（3月）



③ みなづき（6月）



③の「みなづき」は給食のデザートにも出ているよ。おぼえているかな？



ぞうにのりこり ⑤

（ひしもち）

＞＜ずのずず ②

＜＞ずのずず ①

《ぞうに》

理想的な栄養バランス

ごはんを中心に、汁物とおかずを組み合わせた「日本型食生活」は、栄養のバランスが良く、世界中から注目されています。



「だし」がポイント！

和食の汁物や煮物を作るときには、かつお、昆布、煮干しなどからとった「だし」を使います。だしのうまみのおかげで、あぶらをあまり使わなくてもおいしい料理ができるので、和食はとてもからだに良い料理だといわれています。



かつおぶし



こんぶ



にぼし

「おもてなし」のころ

和食には、料理を「作る人」から「食べる人」への「おもてなし」のころというものがあります。

どうしたらおいしく
食べてもらえるかな

どうしたら喜んで
もらえるかな

どんな雰囲気（ふんいき）の部屋で
食べてもらおうかな

今の季節で一番おいしい
食べ物は何か

食べやすさはどうか

料理を食べる人のことを考えて、自分にできる精一杯の「おもてなし」をします。