

しょくいくだより

平成28年10月
京田辺市学校給食委員会

和食を知ろう

和食とは日本の自然や歴史を取り入れながら2千年以上の歳月をかけて作り上げられてきた伝統的な食文化です。和食にはどのような特徴があるのか、もっと知みましょう。

和食の特徴①『季節』

季節の花や葉などで料理をかざりつけたり、季節にあった器を利用したりして、自然の美しさや四季を表現します。

季節をあらわす植物や食べ物

はる	なつ	あき	ふゆ
<ul style="list-style-type: none"> 桜 木の子 たい さわら 竹の子 	<ul style="list-style-type: none"> 朝顔 ひまわり はも あゆ トマト 	<ul style="list-style-type: none"> いちよう もみじ さんま いか きのこ 	<ul style="list-style-type: none"> 終 ゆず ぶり たら 白菜

和食の特徴②『行事』

日本には1年間に正月やひな祭りなど、たくさんの行事があり、それぞれの行事の日に特別な料理を食べます。

行事食の例

1月 正月には・・・



『おせち料理』

3月 ひな祭りには・・・



『ひしもち』

6月 夏越のはらえには・・・



『水無月』

9月 十五夜には・・・



『月見だんご』

和食の特徴③『栄養』

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、栄養バランスがとりやすく、理想的な食事とされています。

日本型食生活の献立例



副菜

(煮物など)



主菜

(焼き魚など)



主食

(ごはん)



副菜

(つけものなど)



汁物

(みそ汁など)



和食の特徴④『味』

うま味のあるだしやしょう油、みそなど発酵させて作った調味料を使うので、うす味で素材の味をいかしたおいしい料理に仕上がります。

和食に使われるだしや調味料



だしこんぶ



かつおぶし



しょうゆ



す



みそ

和食クイズ

和食を作るときの味つけは基本『さ・し・す・せ・そ』の順番で調味料を入れることです。では、この『さ・し・す・せ・そ』はそれぞれどんな調味料でしょうか。

さ・し・す・せ・そ

さ ← 酢 (す) し ← 醤油 (しゅうゆ) す ← しょうゆ せ ← 味噌 (みそ) そ ← しょう油 (しょうゆ)