

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

### 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・・・



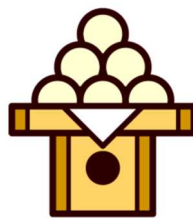
『ひしもち』

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 (しょうゆ)   せ ← 味噌 (みそ)   そ ← しょう油 (しょうゆ)