

# しょくいくだより

平成29年10月  
京田辺市学校給食委員会

## わ しょく 和 食

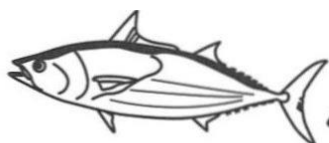
平成25年12月に「日本人の伝統的な食文化である和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は、世界に自慢できる日本の食文化です。栄養バランスがよいだけでなく、季節に合った食べ物を使い、食べ物そのものの味がおいしく伝わるような、料理の仕方や味付けをします。

また、日本には正月や端午の節句など、行事のときに食べる特別な料理があります。これを「行事食」といいます。

### わ しょく あじ 和 食 の 味 っ わ い を つ く る も の

和食の基本「だし」のもとになるもの



かつお節



こんぶ



にぼし



ししいたけ

味つけに欠かせない「発酵調味料」



しょうゆ



みそ



みりん



酒



酢



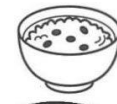
### にほん つた ぎょうじしょく 日本に伝わる行事食

1月 正月・七草  
小正月



おせち料理

あずきがゆ

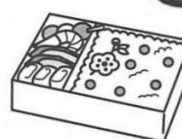


お雑煮 七草がゆ

4月 花まつり・花見



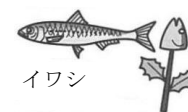
甘茶



花見弁当・花見団子



2月 節分



イワシ



福豆



太巻き寿司\*

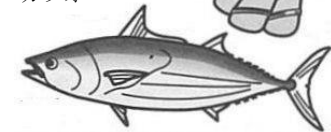
\*関西地方で主に食べられてきた

5月 端午の節句



柏もち・ちまき

カツオ



7月 七夕・半夏生  
土用の丑の日

ウナギ

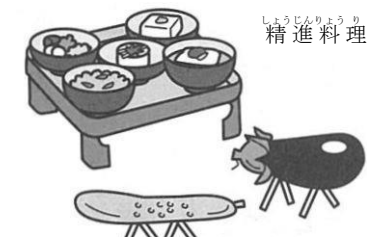


たこ



そうめん

8月 お盆

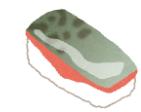


精進料理

お盆のお供え

10月 十五夜・秋祭り

さば寿司



きぬかつぎ



月見だんご



黒ごはん

11月 十三夜  
七五三・亥の子



千歳あめ



月見だんご



亥の子もち\*

\*旧暦10月の最初の亥の日に食べる

3月 ひな祭り・お彼岸



ひしもち



ハマグリのお吸い物

ちらしずし



ひなあられ



ぼたもち

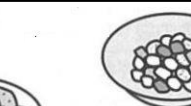
6月 氷の朔日・田植え  
夏越の祓



煮しめ



水無月



あられ

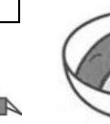


9月 お彼岸

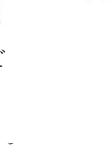


おはぎ

12月 冬至・大みそか



冬至のかぼちゃ



年越しそば