

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

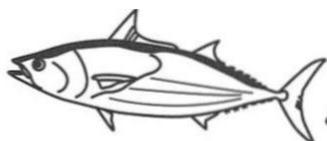
平成25年12月に「日本人の伝統的な食文化である和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

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



しめじ

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

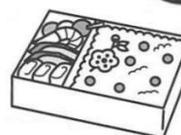


お雑煮



4月 花まつり・花見

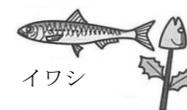
甘茶



花見弁当・花見団子



2月 節分



イワシ



福豆



太巻き寿司*

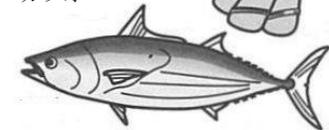
*関西地方で主に食べられてきた

5月 端午の節句

柏もち・ちまき



カツオ



3月 ひな祭り・お彼岸

ひしもち



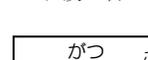
ちらしずし



ぼたもち



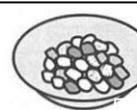
ハマグリのお吸い物



ひなあられ

6月 氷の朔日・田植え
夏越の祓

煮しめ



あられ

水無月



8月 お盆



精進料理

ウナギ



たこ



そうめん



お盆のお供え

9月 お彼岸



おはぎ

7月 七夕・半夏生
土用の丑の日



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



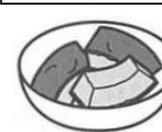
月見だんご



亥の子もち*

*旧暦10月の最初の亥の日に食べる

12月 冬至・大みそか



冬至のかぼちゃ



年越しそば