

# しょくいくだより

平成30年11月  
京田辺市学校給食委員会



## わしょくふ ～和食に触れよう～



へいせい ねん がつ 平成25年12月に【和食：日本人の伝統的な食文化】が  
むけいぶん か いさん とうろく ユネスコ無形文化遺産へ登録されました。さいきん わしょく せかい ちゅうもく あつ  
最近、和食は、世界から注目を集  
めています。その 和食の4つのよいところ を紹介します。

① いろいろな新鮮な食べ物とその持っている味を大切にしている



② 栄養バランスの良い健康的な食事



ごはん + 一汁三菜を基本にしている

- 汁物 1品
- おかず 3品(焼き物、煮物、和え物など)

③ 旬の食べ物や使う食器、料理の盛り付けから自然の  
美しさや季節を感じることができる



④ 正月などの年中行事と、さまざまな料理との関わりが  
あり、家族や地域の人とのきずなを深めることができる



11月24日は、何の日でしょう???

【こたえ】

ごろあわせで・・・

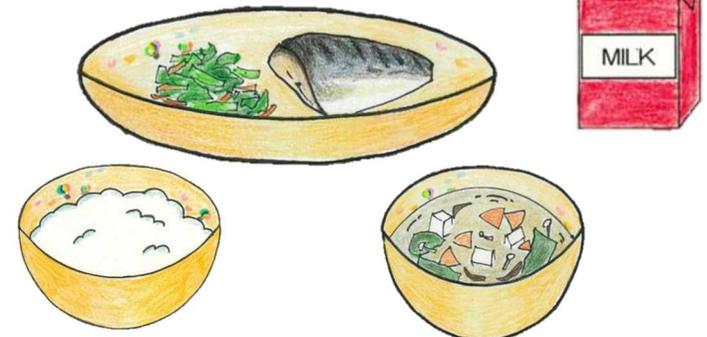
いい にほんしょく わしょく ひ  
11月24日は、和食の日です!



ことし か やす 今年のお休みのため、きょうたなべし きゅうしょく 京田辺市の給食では、がつ にち もく  
11月22日(木)  
に和食の日献立を出す予定です。

こまつなのごまあえ

さばのみそに



ごはん

とうふとわかめのすましじる

「豆腐とわかめのすまし汁」は、昆布とかつお節でだし汁をとっています。そこに、干しいたけの戻し汁も加えることで、うま味がたっぷり入ったすまし汁になります。旬の食材(さば、小松菜)を使った「さばのみそ煮」と「小松菜のごまあえ」もいっしょに、季節を感じながらおいしくいただきます!