

11月給食だより

令和7年度

砺波市学校給食センター

「和食」を見直そう!

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

給食メニューの簡単レシピ

ごまひたし(11月5日の和食の白献立に登場します)

材料 (4人分)

- 小松菜 80g
- キャベツ 80g
- 人参 40g
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 白すりごま 小さじ1
- 白いりごま 小さじ1

作り方

- 小松菜、キャベツ、人参は、やわらかくなるまで茹でて、冷ます。
- ①に醤油、砂糖、白すりごま、白いりごまを加えて混ぜ、味をつける。