

しょく 食まんてん

向日市立
第3向陽小学校
令和6年11月
和食の日特別号



平成25年12月に、「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。これを機に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

乙訓地域の小中学校では、平成28年度から、「和食の日」に合わせ、給食に「こんぶ」と「けずりぶし」のあわせだしを使用した献立を取り入れ、子どもたちが和食を身近に感じ、和食文化の大切さについて考える機会となるように取り組んできました。

今年度は、11月22日(金)に、ごはんを中心とした和食の給食を体験します。ご家庭でも和食の良さや和食文化について話すきっかけとなればと思います。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

主菜 さわらの照り焼き

照り焼きに使われている「しょうゆ」「酒」「みりん」などは、和食に欠かせない調味料です。食材を長く保存し、おいしく食べるために、加工品や発酵食品も発展してきました。

副菜 千草あえ

日本には春夏秋冬という四季があります。和食では旬の食べ物が大切にされていて、料理から季節を感じられるような食材を使用しています。

主食 3向ごはん

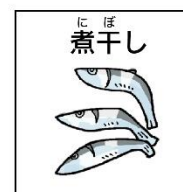
和食では、ごはんを中心に、汁物とおかず(主菜・副菜)を組み合わせます。ごはんは、様々な味との組み合わせが可能です。ごはんとおかずを交互に口に入れてよくかむことで、口中で味の変化を楽しむことができます。



汁物 だしを味わうすまし汁

だしは、和食の味わいの基本です。だしの「うまみ」の成分は、1907年に日本人が発見しました。だしを上手に使うことで、油や塩、砂糖などをたくさん使わなくてもおいしさを引き出すことができます。22日のすまし汁は、「こんぶ」と「かつおぶし」でだしをとります。この2つのだしを組み合わせると、相乗効果でうまみを約7倍に感じることができます。

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。