

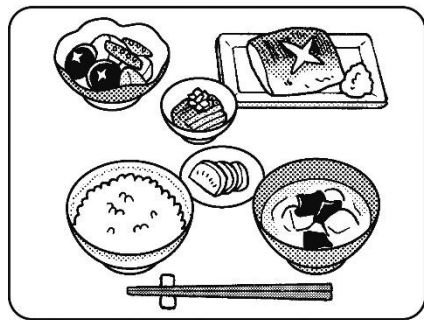
給食だより11月

北区立西ヶ原小学校
校長 諸田 哲
栄養士 小河 春那
2025年11月 発行

11月24日は和食の日

みんなで「和食文化」を守ろう！

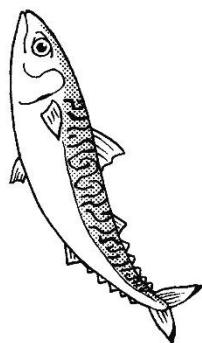
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。



和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根ざした多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



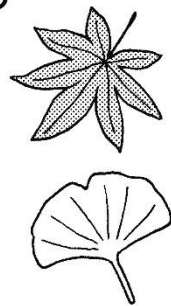
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。

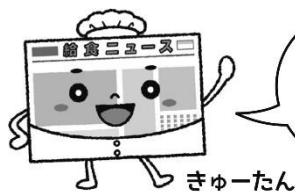


④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう



和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

<p>こんぶ</p> <p>収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。</p>	<p>かつおぶし</p> <p>かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。</p>	<p>煮干し</p> <p>いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つのだがとれるのが特長です。</p>	<p>干しいたけ</p> <p>しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。</p>
---	---	---	---

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にしかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



～ブックメニューのご紹介～

10月20日～11月7日は読書運動です。給食ではブックメニューが登場します。ぜひ、たくさんのお本を読み心に残った本があったら、教えてください。
10月21日『むげんナポリタン』24日『ガドガド』28日『みそ焼きおにぎり』
11月4日『だんだんめん』6日『アンの真っ白ビスケット』

