



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成29年度
第6号
京都市教育委員会
平成29年10月発行



11月24日 和食の日



食べて伝えたい「和食」

11月24日はいい(11)日本食(24)の日、「和食の日」です。日本には四季があり、和食には季節ごとの旬の食材をおいしくいただくための知恵が詰まっています。おいしく味わいながら、和食の良さや行事との関わりについても知り、伝えていけるようになりたいですね。

和食の良さを知ろう

季節を感じられる献立

旬の食材を活かした料理で、食事を通して季節を楽しむことができます。また、料理だけでなく、食器や盛り付けにもこだわって、見た目にも季節を感じられるのが和食の楽しみのひとつです。



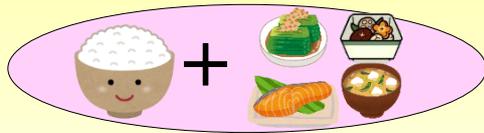
食材の味を活かす味付けや調理法

和食にはそれぞれの食材のもつ味を活かすための「五味」「五法」があります。特に、「五味」のひとつの「うま味」は、和食にかかせない「だし」に多く含まれています。だしをきかせることで、食材の味をより引き立てることができます。



優れた栄養バランス

和食の基本は「一汁三菜」で、ご飯とおかずを組み合わせるといろいろな食材を食べることで、栄養をバランスよくとることができます。また、だしや食材のうま味を活かしているため、塩分をひかえてもおいしく作ることができます。



年中行事や地域との関わり

日本にはさまざまな年中行事があります。こうした特別な行事に合わせて食べられる料理には、いろいろな願いや思いが込められています。また、その土地で採れる食材を使った家庭料理や行事食が今も大切に伝えられています。



給食では和食の良さを伝えていくために、京の伝統食を伝える献立や地産地消の食材を、和(なごみ)献立や行事献立を中心に取り入れています。

食育クイズ



和食では、「さ(砂糖), し(塩), す(酢), せ(しょうゆ), そ」の5つの調味料がよく使われ、大切にされてきました。

では、「そ」は何を指しているのでしょうか？

- ① みそ ② ソース ③ しそ

答え ① みそ 「そ」はみそを指しています。みそを漢字で書くと「味噌」。昔は「噌」の文字だけでも、みそを表しました。みそは日本で親しまれてきた大豆製品で発酵食品です。大豆を主原料とし、塩、米や麦から作ったこうじなどを加え、発酵させて作られます。