

給食だより

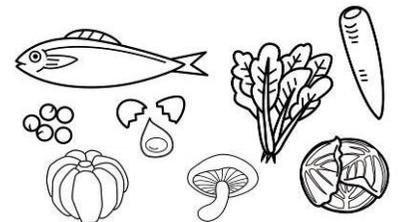
宇美町立宇美東小学校
令和6年 11月号

11月24日は「和食の日」

和食を見直そう

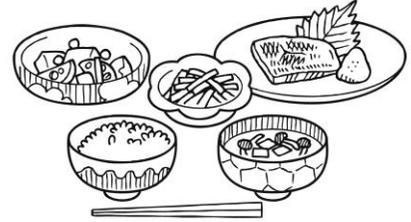
2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食生活」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、生産から消費に至るまでの食に関する社会的慣習であり、下の4つが特徴として挙げられています。

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で育まれた新鮮で多彩な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達してきました。

2. 健康的な食生活を支える栄養バランス



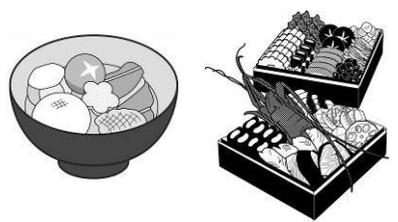
ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に、理想的な栄養バランスが確立しました。さらに、「うま味」を活かすことで動物性油脂の少ない食生活を実現し、長寿や肥満防止に役立っています。

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現



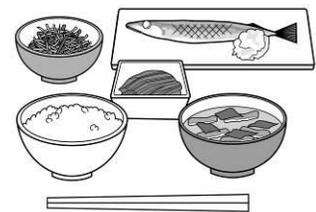
食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、調度品や器にも配慮したりして、季節感を楽しんできました。

4. 正月などの年中行事との密接な関わり



日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食事を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせから、この日が「和食の日」に制定されました。毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いが込められています。給食では、11月22日に和食の献立を取り入れます。ご家庭でも話題にしていいただければと思います。



食べ物の味を引き立てる「うま味」

こんぶやかつお節などからとるだしには、「うま味」が豊富に含まれ、和食の味わいを豊かにしています。また、「うま味」のおかげで塩分のとり過ぎを防いでいます。給食では、料理ごとにこんぶやかつお節、いりこなどのだしの種類を変えて、おいしく食べられるように工夫をしています。



感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたっとうび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚やにわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦勞によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して食べましょう。

