



11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。また、この和食の日を含む11月は、「和ごはん月間」とし、子どもたちとその親世代へ、和食の味や食べ方を体験する機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産である「和食文化」が保護され、次の世代へ受け継がれることを目指しています。

和食文化の4つの特徴

①新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技

海に囲まれた暖かな気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。海では魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。

また、南北に長い地形では、じゃがいも、大根、小松菜、さつまいも等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。



②四季のうつろいや自然の美しさを表現

桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾ることや、季節にあった器を使うなどのおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓で表現します。

③栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。

④年中行事との深いかかわり

和食は、お正月のおせち料理や、お月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。



和食の基本「一汁三菜」



和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(さい)※おかず」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主 食

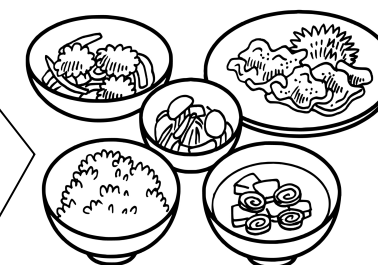
エネルギー源である炭水化物を補給します。
和食の場合はお米が基本です。

汁 物 (味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三 菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養も補います。



★一汁三菜を意識することで、栄養バランスは整いやすくなりますが、ひとつのおかずを使う食材の種類を増やすなどして、副菜1品で「一汁二菜」、主菜のみの「一汁一菜」でも、栄養が偏らないようにすることは可能です。日々のご飯づくりを、負担のない形で続けていけるといいですね。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!



秋は様々な食べ物が旬を迎えます。私たちが住む埼玉県でも、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。学校給食では、年間を通して、埼玉県産の食品を積極的に使用していますが、11月の給食では、埼玉県産の食材のほか、郷土料理なども取り入れました。

埼玉県に関連する、おもな献立

- ◆18日…東松山やきとり丼(東松山市で生まれた料理です)
- ◆19日…ゼリーフライ(行田市の郷土料理です)
- ◆20日…彩の国ポトフ(県産のフランクフルトを使用します)

上記の日以外にも、埼玉県での出荷量の多い里芋やブロッコリーなども食材に取り入れています。給食をきっかけに、ご家庭でも埼玉県産の食材や料理について、話題にしていけると幸いです。



埼玉県マスコット さいたまっち