

給食だより 11月



11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。平成25年には、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に和食そのものではなく、『「自然の尊重」という日本人の精神を体現した、生産から消費に至るまでの食に関する社会的習慣』として、日本の食文化が登録されました。日本人の食の欧米化が進むなか、和食を食べるだけでなく和食について知り日本人の精神を受け継いでいきましょう。

○ 和食の特徴



1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は南北に長く、海・山・里と自然が広がっているため色々な食材が穫れ、それを活用する技術・調理機器が発達してきました。

2 バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とした、理想的な栄養バランスだと言われる和食。日本人の長寿や肥満予防に役立っています。

3 自然の美しさの表現

季節の花や葉を飾り付けたり、季節に合った器などを利用して自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも特徴です。

4 正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、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って、食の時間をと共にする事で家族や地域の絆を深めてきました。

○ 和食の味わいを作るもの

1 和食の基本「だし」

かつお節や昆布などからとるだしには、「うま味」が感じられます。和食は、「うま味」を上手く使って素材の味を生かしながら深みのある美味しい味わいを作り出します。



2 味付けに欠かせない「発酵調味料」

発酵調味料には、しょうゆや味噌の他にも料理酒やお酢、みりんがあります。和食を作る時にはどれも欠かせない調味料です。



○ 無形文化遺産に登録されている他国の食文化

- ・キムチの製造と分配
- ・トルココーヒーの文化と伝統
- ・フランスの美食術
- ・地中海料理
- ・メキシコの伝統料理
- ・ケシケキの伝統（トルコ）
→結婚式や国民的・宗教的祝日などに食べる宗教的な食事（麦がゆ）のことをケシケキと言います。
- ・クヴェヴリ（グルジア）
→クヴェヴリと呼ばれる伝統的な壺を使ってワインを製造します。

11月23日は「勤労感謝の日」です。皆さんの給食もそうですが、家で食べている食事でも口にすることで、色々な人が関わっています。そのことを忘れず感謝の気持ちを伝えましょう。

