

給食だより

令和6年 11月
舞鶴市立吉原小学校

だしで味わう和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食」は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。また栄養のバランスも整えやすく、世界から注目を集めています。

和食の特徴

「和食」には、自然を尊ぶ日本人の気質があらわれた特徴があります。



① 多様で新鮮な食材と
味わいを活かす工夫



② 年中行事との
密接なかかわり

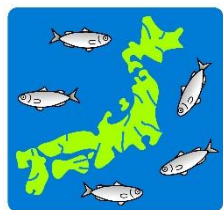


③ バランスがよく、
健康的な食生活



④ 自然の美しさや
季節の変化を楽しむ

南北に細長く、海、山、里と豊かな自然が広がる日本では、各地でさまざまな食材が用いられ、素材そのものの味を生かした調理法が発達してきました。



海の幸



山の幸



里の恵み



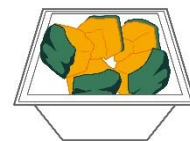
自然でありのままであることを大切にする日本の食文化、「和食」はユネスコ無形文化遺産に指定されています。

「だし」ってなに？

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことで、漢字では「出汁」と書きます。「だし」は、香りがよくうま味を豊富に含んでいますが、塩分をほとんど含みません。「だし」を使った料理は、濃い味付けでなくてもおいしく感じられるので、塩分や糖分のとりすぎを防ぐことができます。つまり、「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っているのです。

いろいろな「だし」

材料	かつお節	昆布	煮干	しいたけ
				
うま味成分の 名前	イノシン酸	グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
よく使われる 料理	すまし汁 茶わん蒸し	精進料理などの 野菜料理	みそ汁 めんつゆ	煮物



小学校では、11月25日に和食献立を実施します。

すまし汁には昆布とかつお節の合わせだしを使い、「だし」を味わいます。



以前の献立の写真です。

<和食の日献立>

ごはん

サゴシの西京焼き

かんぴょうのきんぴら

すまし汁

牛乳

「和食の日」を機会に、ご家庭でも「和食」や「だし」を味わってみてください。