

No.7 R4.11  
 栄養教諭 中村 智子  
 しょくいくだより  
**ぱくぱく**

11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いい(1)日本(2)食(4)の日」(だしで味わう和食の日)です。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた「食」の文化です。「和食の日」は、一人ひとりが「和食文化」について認識を深めるきっかけになるように定められました。

日本独自の食文化「和食」について考えよう

2013年12月に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界に認められました。ここで評価された「和食」には、単にひとつの料理のジャンルとしてではなく、食べることに関する日本人の習慣を含む伝統的な食文化の全てという意味が込められています。世界で注目されている「和食」を、日本で生活しているみなさんが大切にしていきたいと思います。

～ 和食を構成する4つの要素 ～

食材

四季(春・夏・秋・冬)がはっきりしていて、雨がふり多い日本の気候を生かして収穫される農作物が豊富にあります。また、豊かな海の幸も和食の重要な食材です。



栄養

比較的lowカロリーで栄養バランスがよいです。

もてなし

料理だけでなく、食器や食事を提供する環境全体で客を大切に迎えます。客も、それを十分に味わい、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつで主人をねぎらう習慣があります。お互いを思いやる心を大切にするのが「和食」の精神です。

料理

水を豊富に使えることで発達した蒸す・ゆでる・煮るなどの調理法や、種類豊富な調理道具、おいしく食べるために工夫された、だし汁の文化に支えられています。

<だし汁について>



日本料理において、だしは味の基礎となります。かつお節、昆布、煮干し、しいたけ、野菜、魚のアラなど、さまざまなだしがあります。給食でも、できる限り昆布やかつお節、煮干し、しいたけなどを使って、料理に合っただしをとるようにしています。

花房小学校 収穫の秋でした

5年生が総合で田植えした稲が立派に育ち、10月20日に稲刈りをしました。



刈った稲はかけ干ししています。かけ干しすることで、葉や茎の栄養が米に吸収され、よりおいしいお米になります。このお米を使って、鍋でご飯を炊く調理実習をする予定です。

全校児童で、花房畑のいもほりをしました。



5月に植えたさつまいもを、JAや農家の青年部の方に手伝っていただきながら、みんなでほりました。直前の雨でどろだらけになりながらのいもほりでしたが、大きなさつまいもが次々に出てきて、子どもたちは大喜びしていました。