

11月 給食だより

令和6年11月号
都立墨田特別支援学校
校長 朝日 滋也

「和食」を見直そう!

2013年12月、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」は、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土の下で育まれてきた「自然を尊重する心」という精神に基づく食文化のことを言います。また、その価値を見直して、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として11月24日は「和食の日」と制定されました。

「自然を尊重する心」とは、食べることに関する日本人の習わしであり、以下の四つが特徴として挙げられています。

「和食の四つの特徴」

① たくさんの食材と、素材の味を生かした食事

日本には海・山・里などのたくさんの自然があり、いろいろな種類の食材が採れます。また、香りやだしを生かした調理も特徴です。



③ 自然や季節を楽しむ食事

春・夏・秋・冬の季節ごとの旬の食材を使って料理が作られてきました。また、季節の花や葉も料理に飾り付けることで季節を楽しむことができます。



② 栄養バランスの良い食事

一汁三菜が基本の日本の食事スタイルは、理想の食事です。体に必要な栄養を過不足なく摂ることができます。



④ 年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や七夕、十五夜などの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、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

和食の基本「だし」～だしの取り方の確認～



「だし」は、昆布やかつお節などを水を使って、煮だすうま味を引き出したものです。うま味は和食の基本です。

学校給食でも、汁物や煮物は「昆布とかつお節」のだしを使っています。天然素材を使っただしは香りがよく、うま味が豊富なので、塩分が少なくても美味しくいただくことができます。

<昆布だしの取り方>

昆布…5g 水…500cc

① 清潔なふきんなどで、昆布を軽くふき、500ccの水に30分程度つけておく。

② 中火にかけ、沸騰直前で火を止める。

<かつおだしの取り方>

花かつお…15g 水…500cc

① 500ccの水を強火にかけ、沸騰したら、花かつお15gを入れる。

② すぐに弱火にして、2分ほど煮出し、火を止める。

③ キッチンペーパーや布などでこす。



給食でもその日のだしの出まわしにより、塩の分量を減らすこともあります!! どうしても塩分を多く摂りがちですが、だしを利用することで減塩を心掛けましょう。

<10月の給食紹介>

牛乳・秋の香りごはん・厚焼き玉子・

小松菜の浸し・みそ汁



どの料理もだしを生かした基本の和食です。ごはんには秋の味覚の栗ときのこが入っています。



(一社) 和食文化国民会議・制定