

パクパク通信

川崎市立東橋中学校
平成 28 年 10 月 28 日
(食育だより) No.17

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。30日の給食は、落成記念のお祝いとして赤飯を取り入れた献立にしました。和食の良さを知り、味わっていただきましょう。

🍵「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p>  <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p>  <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p> 

🍵「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 ーだしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 ー米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」 ー微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



知ってほしいな!こんな事。

給食室では、削り節や昆布を使って、だしをとっています。

9月より、減塩にするための手立てとして、だしを増やしています。だしが増やしてうま味を引き出すことで、みそや塩の量を控えることができます。

和食の給食メニューは、あまり人気がなく苦手な人が多いのが残念。しっかり食べてほしいです。