

えいようつうしん

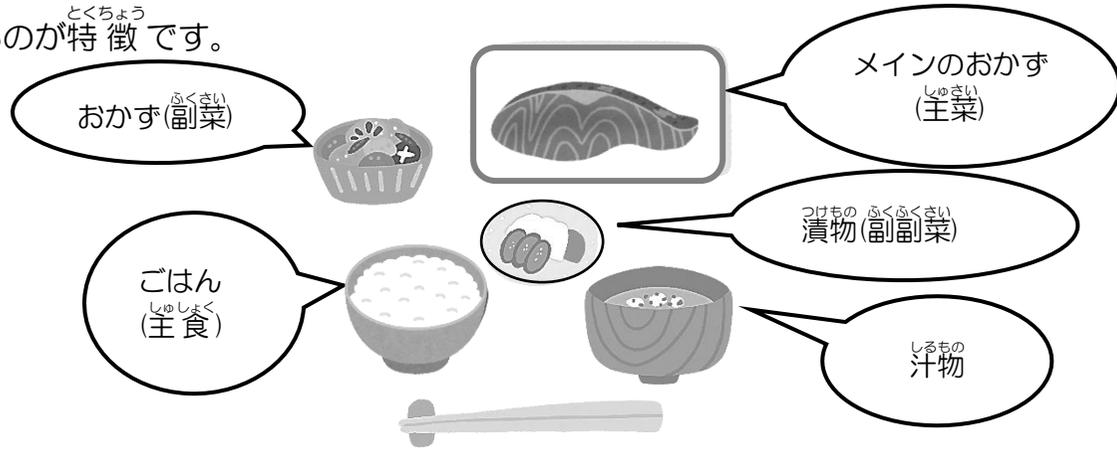
令和5(2023)年11月
発行：寝屋川市学校給食会
編集：寝屋川市学校給食指導委員会

がつかわしょくひ 11月24日は「和食の日」

「和食の日」は2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。登録されて今年で10年目になります。現在、日本に来る外国人観光客の目的の多くは、日本食だと言われています。世界にも認められた日本の食文化のすばらしさを知り、これからの時代にも伝えていきましょう。

「和食」とは？

日本の主食である「ごはん」＋「汁物(だしの味)」が中心です。ごはんをおいしく食べるためにみそ汁やすまし汁などの「汁物」、焼き物、煮物、和え物などの「おかず」、そして「漬物」があり、その組み合わせが和食の基本です。栄養のバランスがよく、健康的であるのが特徴です。



和食の基本の「だし」とは？

昆布やかつお節などを水や湯を使って、煮出してうま味を引き出したもので、その「うま味」は和食の基本の味です。



「和食」の4つの特徴



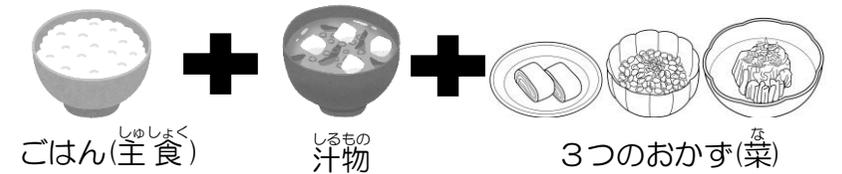
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は四季(春・夏・秋・冬)があり、雨が多い国です。その気候を活かして、たくさんの農作物(米・野菜・山菜・きのこなど)を作ることができます。海に囲まれた国なので、たくさんの魚も捕れます。また、その食材をおいしく食べるために、焼く・蒸す・茹でる・煮るなど様々な調理法や、だしを使っておいしく食べるように「和食」という料理ができました。

②栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。脂質が少なく、「うま味」を活かして、少ない塩分でおいしく食べることができます。

一汁三菜とは・・・



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った食器を利用したりして、季節を楽しみます。



④正月などの年中行事との関わり

日本の食文化は、正月のおせち料理やひな祭りのちらしずしなど行事に合わせて料理があり、家族や地域の人々と一緒に味わいます。

