

令和7年度11月号 練馬区立上石神井北小学校 濱 中 校 長 栄養士 稲 見 彩美

> 伊 藤

11月24日は「和食の日」です。給食では季節感のある和食を味わい、親 しめるように献立を考えています。日本の伝統的な食文化の大切さに気付き、 ままい つだ。 未来へ伝えていけるように、和食の基本について、学んでみましょう。



さおり

日本人の伝統的な食文化 和でいれましもう

しる 「和 食 」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、 $\gamma_{s>0}$ おも う ひと すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの 料 理を思い浮かべる人もいるかもしれまがいこく った りょうり くわ

せん。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えらにほんどく じ りょうり はってん がいこくじんかんこうきゃく にんき にほんとく じ りょうり はってん がいこくじんかんこうきゃく にんき れて日本独自の 料 理として発展し、外国人観光 客 にも人気のグルメとなっています。

へんか ちいき つた きょうどりょうり ぎょうじしょく でんとうてき しょくぶんか うしな 一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつ はいけい ねん わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶん つあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食 むけいぶんか いさん とうろく しぜん そんちょう りょうり わしょく 化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは 料 理としての和 食 だけでなく、「自然の尊 重 」という日本人 せいしん たいげん しょく かん しゃかいてきかんしゅう い か とくちょう あ

せいしん たいげん しょく かん しゃかいてきかんしゅう いか とくちょう あ の精神を体現した 食 に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴 として挙げられています

「和食」の特徴

たよう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食 材と あじ そんちょう その持ち味の尊 重



けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養 バランス



自然の 美 しさや季 to うつ ひょうげん ひょうげん 節の移ろいの表現



しょうがつ 正 月などの年 中 行事 みっせつ かか との密接な関わり



「和食」 に欠かせないもの



だんご もち ご飯として食べるほか、団子や餅にし ちょうみ りょう たり、発酵させて調味料にしたり かたち か と、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししい しょくざい たけなどの 食 材から「うま味」を引たしたもので、和 食 の味の基本 にほんじん はっけん です。「うま味」は日本人が発見し にほんどくじ みかく かいがい た日本独自の味覚で、海外でも 「UMAMI」と呼ばれます。



びせいぶつ ちから りよう 微生物の力を利用して、独特な風味みつくだはつこうちょうみりょう やうま味を作り出した発酵 調味料 わしょく の数々も、和食には欠かせません。

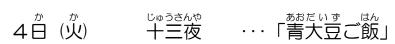
© 姿をかえる大豆 **◎**

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。

ひづけ 日付	こんだて 献立	しょくひん 食品	^{ひづけ} 日 付	こんだて 献立	しょくひん 食品
17日 (月)	きなこ豆	いり豆	20日 (木)	豆もやしのナムル	大 壺もやし
1 8日 (火)	できる。 立腐とひき肉のあんかけ丼 カリカリ油揚げサラダ		21日 (金)	畑のお肉 ねぎソース	大豆ミート
19日 (水)	ぶりのしょうゆ焼き ^{ねりま} 練馬みそのみそ汁	しょうゆ みそ			

3年生国語「すがたをかえる大豆」の学習に関連して「すがたをかえる大豆週間」を実施する予定です。

こんげつ ぎょうじきゅうしょく **〜今月の行事 給 食 〜**



十三夜は、「豊智月」とも言われます。この日の「齢」をでは、「ひんだ」「青大豆で版」を作ります。お月見団子も味わってもらいます。

じゅうこで $^{-2}$ もの $^$

ねりまくの 焼けて しゅうかく 練馬区の 焼 で収 穫 された、とれたてのねり丸キャベツをたっぷり使って、 回鍋肉丼と棒餃子を作る予定です。

> > 出典:学校給食10月号、家庭とつながる!新食育ブック③