

# パクパク通信

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。さまざまな料理や食品を手軽に食べることができる現代だからこそ、その素晴らしさを私たち一人ひとりがよく知り、守り続けながら、未来へつなげていきたいですね。

給食では、毎月19日前後に「和食の日」を設定し、一汁二菜の和食献立を実施しています。和食をよく味わい、その良さを学ぶきっかけになってほしいと思います。



### 和食文化の特徴

#### 多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはつきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

#### 健康的な食生活を支える食事



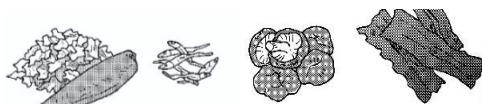
ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

#### 年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事することで家族や人々のきずなを深めてきました。

### 「うま味」ってどんな味?



味には甘味、酸味、塩味、苦味のほかに「うま味」があります。うま味はどんな味かというと「だしの味」です。うま味をつくる「だし」は、和食では昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などからとります。日本人は、この「うま味」を上手に使い、おいしい料理を作ってきました。ぜひ、これらのだしを使って、「うま味」を感じてみてください。

学校給食でも、昆布やかつお節、煮干しを使い、丁寧にだしを取っています。



給食室で昆布と煮干しでだしを取っている様子