11月 給食だより

毎日の給食をHPにアップしているよ！
おすすめレシピは、**さけとたまねぎのチーズ焼き、やきとり丼の具。クリーミーカレーうどん**が作れたら、心もからだもほっかほか♪
松井田学校給食センターHP

令和８年度
安中市松井田学校
給食センター
（☎027-393-1611）

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

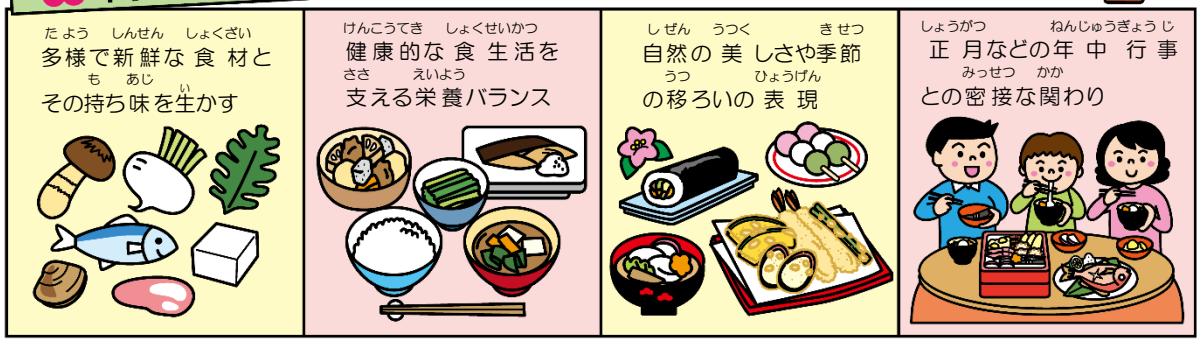


食べるものや食べ方が変わるなかで、地域に伝わる郷土料理や、季節の行事にちなんだ行事食など、日本の伝統的な食文化が受け継がれにくくなっています。

こうした食文化を守り、次の世代へ伝えていくことが大切です。2013年には、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけではありません。自然を大切にする心を表した、食に関する日本の習慣や文化のことです。次の4つの特徴があります。

「和食」というとどんな料理かな？
ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせ
すし、そば、うどん、天ぷら、おでん！

「和食」の特徴



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。

「だし」の材料で風味いろいろ



だしに使われる材料はいろいろあります。

昆布、かつお節、煮干し、あご(トビウオ)、さば節・宗田節、干し貝柱、干しえび、野菜など

料理や好みに合わせて使い分けると、和食のおいしさが広がります。

だしを合わせてうま味パワーアップ！

だしの「相乗効果」とは、うま味成分を組み合わせることで、うま味をより強く感じられることです。

【だしの組み合わせと料理】

昆布＋かつお節 → 香りとうま味のバランスがよい。
みそ汁、すまし汁、煮物におすすめ。

昆布＋干ししいたけ→ まろやかなうま味が楽しめる
煮物や炊き込みごはんによく合う。

昆布＋煮干し → 魚の風味とうま味が加わる。
みそ汁や野菜の煮物におすすめ

和食に欠かせない「ごはん」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁三菜」や「一汁二菜」が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

