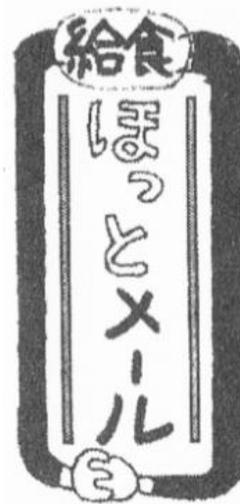


和食料理を組み合わせた「和食の日」献立



令和6年12月11日
廿日市学校給食センター



▲11月22日（金）の「和食の日」献立

廿日市の学校給食では、毎年11月24日の「和食の日」に合わせて、和食の基本の形である主食（ごはん）、主菜（魚など）、副菜（汁物やおひたし、煮物など）のそろった献立を取り入れています。

これは、ユネスコ無形文化遺産でもある日本の食文化「和食」の良さに気づき、伝統文化を継承する大切さを実感することを目指した取組です。

今年の献立は

ごはん、牛乳、さばの照り焼き、ほうれんそうのおひたし、沢煮椀

11月22日（金）は、「ごはん」と「汁物」を中心に、「焼き魚」に「おひたし」という昔から受け継がれている和食料理を組み合わせた「和食の日」献立でした。

廿日市市佐伯地域のお米を炊いた「ごはん」、だしのきいた「沢煮椀」、脂ののった「さばの照り焼き」、廿日市市で育てられたほうれんそうともやしを使った「おひたし」です。

子どもたちは、地元でとれた食材を使った和食ならではのおいしさを味わいました。



▲沢煮椀の調理の様子。だしは、昆布、かつお節、酒でとりました。



▲鉄板に油をひき、さばを焼きます。この日焼いたさばは6,650切。



廿日市市産のほうれんそう。おひたしにする準備をしています。▶

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

日本の秋は、実りの季節であり、自然に感謝し、次の年の豊作を祈る祭りなどの行事が全国各地で行われてきました。このように、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしが和食です。

日本の和食の文化を守り、伝えていく大切さについて考える日となるように願い、11月24日が「いい日本食」という語呂合わせから、「和食の日」となりました。

「和食」の4つの特徴

平成25年（2013年）12月、「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。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で多様な食材が用いられています。

また、素材を活かす調理技術や調理道具が発達しています。



2 健康的な食生活を支える栄養バランス

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されています。

「うま味」を上手に使った動物性油脂の少ない食生活は、長寿や肥満防止に役立っています。



3 自然の美しさや移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現します。

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を使ったりして、季節感を楽しみます。



4 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

