給食だより 11月

群馬大学共同教育学部附属小学校　管理栄養士　鈴木　真佐子

さわやかな秋晴れを感じる時期となりました。二十四節気では「霜降（そうこう）」にあたり，朝夕がぐっと冷え込み，季節の変わり目でもあります。元気に過ごすためには，栄養バランスのとれた食事を意識してとりましょう。免疫力アップにつながりますよ。

11 月 24 日は「和食の日」。和食を見直そう！

日本人の伝統的な食文化について見直し，和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として，11月24日を「いい日本食：和食の日」と制定しました。今月は和食について改めて考え，給食では，11月24日は「だしで味わう和食の日献立」を実施します。

◆和食の特徴

2013年「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。「和食」を料理そのものではなく，「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」として位置付けています。

新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は，海・山・里と豊かな自然が広がり，各地で多様な食材が用いられています。そのため，素材の味わいを生かす調理法や道具が発達してきました。

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「食べ物」を分け合い，食事の時間を共に過ごすことで，家族や地域の絆を強めてきました。

自然や季節の移ろいを表現した盛り付け

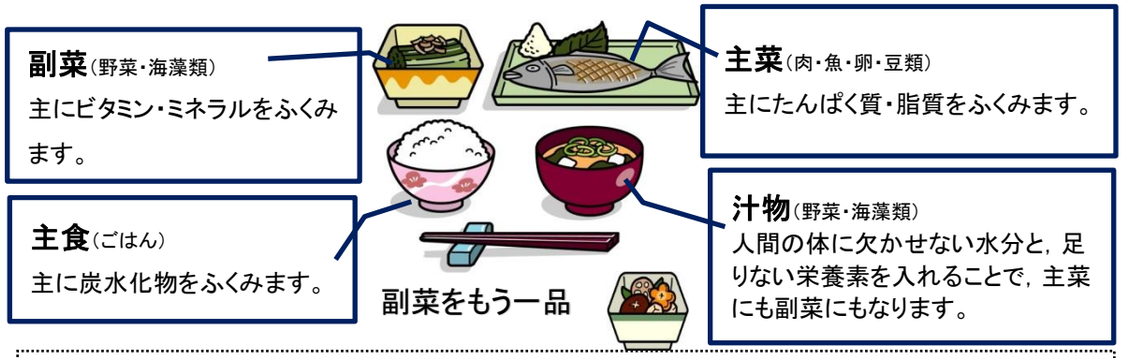
季節の花や葉などを料理にあしらったり，季節に合った器を利用したりすることで，自然の美しさや四季の移り変わりを表現し，季節感を楽しみます。

栄養バランスに優れた健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食のスタイルは，理想的な栄養バランスといわれています。また「うま味」を上手に使うことで，日本人の長寿にもつながっています。

◆和食の「一汁三菜」

一汁三菜とは，「ごはん」「汁」「香の物」「お菜三品」が添えられるという和食の基本形です。これは主食がごはんである和食ならではの食べ方です。また，材料や味つけが変わっても，一汁三菜という和食の基本型をそろえることで，理想的な栄養バランスを保つことができます。そして和食には，食器の並べ方にも決まりがあります。



【食器の正しい並べ方】
向かって手前左に「ごはん」，右に「汁」，向こう奥側に「主菜」「副菜」の器を置き，ご飯茶碗を左手に持って，主菜・副菜をごはんと交互に食べます。汁を吸うときは，ごはんを定位置に置きます。正しく並べた食器で食べる習慣は，食事のマナーを身に付けることにもつながります。

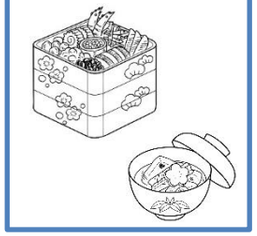
◆和食の「うま味」

「うま味」とは，甘味・酸味・塩味・苦味とならぶ五味のひとつで，日本で発見されたものです。和食はうま味を上手に生かし，食材をおいしく食べるための知恵として育まれてきました。素材を生かし，うま味をしっかりとれば，最低限の調味料でおいしさを感じ，多様な料理を楽しむことができます。

◆大切にしたい「年中行事」と「行事食」

日本には季節の変わり目に行われる年中行事や，「五節供」と呼ばれる，無病息災を願い，邪気を払うための日として，伝統的な行事を行う日があります。

◆正月（1月1日）
おせち料理
雑煮



◆五節供（ごせっく）

人日（じんじつ）の節供	1月7日	七草がゆ
上巳（じょうし）の節供	3月3日	ちらし寿司，蛤のお吸い物，桜餅など
端午（たんご）の節供	5月5日	柏餅，ちまき
七夕（しちせき）の節供	7月7日	そうめん
重陽（ちょうよう）の節供	9月9日	菊酒，栗，なすなど初秋の味覚を使った料理