

11月 給食だより

令和 6 年 11 月

瀬戸内市学校給食調理場

11月24日は「和食の日」

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

日本の秋は「実りの季節」であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いをこめて、11月24日は「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本は海、山、川、と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしとうま味により、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。

自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

年中行事との関わり、自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

いろいろなだし

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。

「だし」のうま味は、和食の基本となります。この他にも、干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしいだしになります。

煮干し：イワシなどの小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。

こんぶ：乾燥させた昆布を使います。

かつお節：鰹を煮て、煙でいぶして乾燥させたもので、世界一の硬い食品といわれます。

和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食 エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。	汁物 (味噌汁) だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。	三菜 主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。
--	--	---

※香の物(漬物)は菜として数えません。

和食とSDGs ～「地産地消」は多くの目標に貢献できる～

「地産地消」: 地元で生産されたもの(主に農作物や水産物)を地元で消費すること

- 販売期間が長くなる
- 食品廃棄の削減
- 地元の資源保護につながる
- 魚の獲り過ぎを抑える

12 つくる責任 つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさを守ろう

- 長い距離を運ぶ必要がなくなる
- 温室効果ガスの削減
- 地元の資源保護につながる
- 輸出のための農地作りによる森林伐採を抑える

参考：一般社団法人和食文化国民会議

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram

Facebook

給食の生鮮野菜の地場産率(重量ベース)

令和6年度4～9月

瀬戸内市産 26.5%

岡山県産(瀬戸内市産を含む) 45.0%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和5年9月～令和6年9月)

木徳神糧株式会社

三宝ウエルネス株式会社

株式会社 みゆきやフジモト

株式会社 メフォス

生活協同組合おかやまコープ