

えいようだより

2019年 11月
(令和元年)
貝塚市学校給食会
貝塚市立東小学校

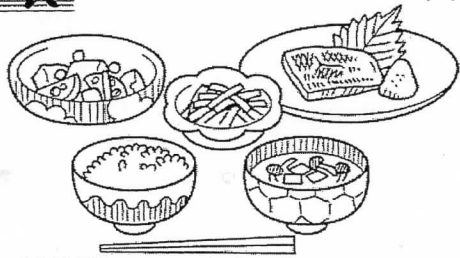
受け継いでいこう和食文化

2013年(平成25年)12月に「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たことをきっかけに、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『和食の日』が制定されました。

給食でも、ご飯を中心に、行事食を取り入れ、伝統的な食文化を伝えるようにしています。



和食のよさを見直そう!



「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、ごはん(白飯)と汁物(しるもの)に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

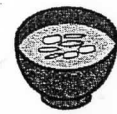
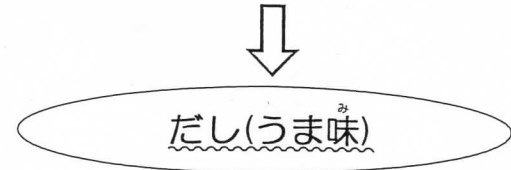
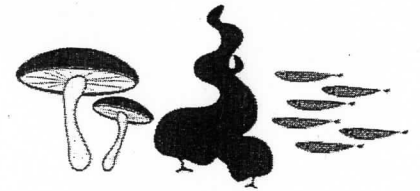
- 給食の行事食
- (1月) 黒豆、雑煮
 - (2月) 節分豆、いわし
 - (3月) ひなあられ、まぜずし、赤飯
 - (7月) 七夕にゆうめん
 - (9月) 月見汁
 - (12月) 冬至のかぼちゃなど



おいしい「だし」を味わってみよう!!

『だし』は食材に含まれている「うまみ」をとかし出したものです。和食は煮干しや昆布、かつお節、干しいたけなど、さまざまな食材から『だし』をとることができます。『だし』はみそ汁などの汁物、煮物などさまざまな和食の基本になります。また、『だし』にはうまみが多く含まれているため、調味料が少なくてもおいしく食べられます。

昆布
かつお節・煮干し
干しいたけ



汁物



煮物

※2種類以上のだしを合わせると、さらにおいしくなります。

給食では、「かやくごはん」や「みそ汁」「白菜の煮物」などの和食の献立に「削り節」や「昆布」でとっただしを使っています。うどんは「削り節」と「昆布」2種類のだしを合わせて使っています。給食でもだしのうま味を味わいましょう。