



11月 給食だより

朝晩の気温が低くなり秋の深まりを感じる時期になりました。この時期は「実りの秋」という言葉があるように、多くの食べ物が旬を迎えます。給食でも季節の食材を使った献立が登場します。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体现した食に関する「社会的慣習」のこと、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。



10月15日に給食試食会を実施しました！



梅丘中学校の給食がどのように調理されているか、写真や動画を使った調理の説明や、実際に給食を試食していただきました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

～レシピの紹介～
ドライカレーサンド
こんにゃくサラダ