

きゅうしょくだより



にほん しょくぶん か みなお 日本の食文化を見直そう



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。

「和食」は日本の伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界に認められています。秋は実りが多く、日本の特徴である四季の恵みを感じられます。この機会に和食の特徴を知り、その良さを見直してみましょう。

わしょく とくちょう 和食の4つの特徴

1 しんせん しょくざい 新鮮な食材

日本は、海や山など多くの自然に囲まれています。そのため、野菜や果物の他、海で採れる魚や貝、海藻類、山で採れるきのこ類など、多くの食材を新鮮なうちに手に入れることができます。



2 き せつかん 季節感

日本には、春夏秋冬と四季があり、食材には旬があります。旬の食材は、季節を感じられるだけでなく、おいしく栄養価も高くなっています。料理の盛り付けなどでも、季節の移り変わりが表現されます。



3 けんこうてき えいよう 健康的な栄養バランス

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、栄養バランスを整えることができます。主菜として肉や魚、卵、大豆など、副菜として野菜やいも、海藻、きのこ類などいろいろな食材を取り入れることができます。

からだの調子を整える「ビタミン」や「無機質」が含まれています。

ふくさい 副菜

しゅさい 主菜

からだをつくるもとになる「たんぱく質」が含まれています。

エネルギーのもとになる「炭水化物」が含まれています。

しゅしょく 主食

しるもの 汁物

汁物によく使われている「だし」は和食の味の基本です。

4 ぎょうじしょく 行事食

和食は、正月や節分、ひなまつりなど、年中行事と密接な関わりがあります。行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日の特別な料理で、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。



わしょく 和食とSDGs



ちさん ちしょう
地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することで、食材を運ぶ距離が短くなり、排気ガスが抑えられます。

しょくひん さくげん
食品ロス削減

和食には、野菜の皮や魚の頭、骨など、食材を無駄なく使う工夫があります。



田原市の給食では、近くの地域で生産された食材を優先的に使用しています。食べ残しを減らすことも、環境への負担を減らすための大切な取り組みです。