







11月給食だよ

令和7年10月30日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

みんなで守ろう！「和食文化」





和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

1多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいを生かす、調理技術・調理道具が発達しています。 	2健康的な食生活を支える栄養バランス ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。 
3自然の美しさや季節の移ろいの表現 季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。 	4正月などの年中行事との密接なかかわり 和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆きずなを深めてきました。 

和食のおいしさを支える だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ  収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおぶし  かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	煮干し  いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	干し椎茸  しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。
---	---	--	--

コラボ給食 服部

・26日(水) ・牛バラ肉と大根のあんかけごはん ・中華風和え物 ・わかめ卵スープ
となります。楽しみにしててください。