



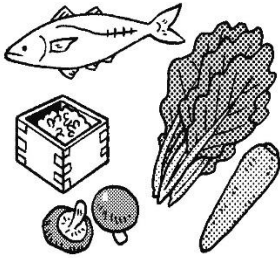
給食室からのお知らせ

渋谷区立代々木山谷小学校

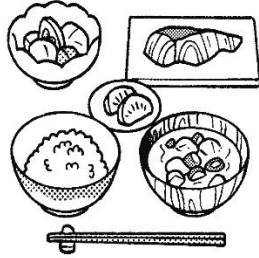
11月24日は 和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の四つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

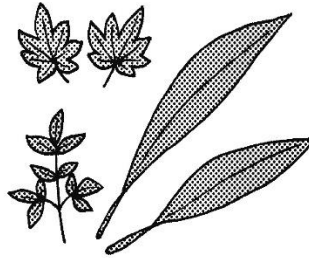
1 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支 える栄養バランス



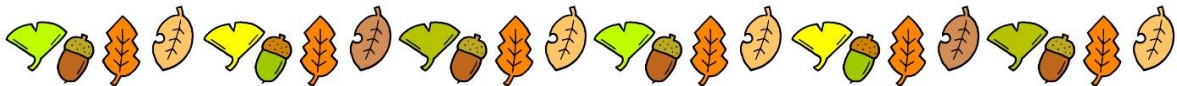
3 自然の美しさや季節 の移ろいの表現



4 正月などの年中行事 との密接な関わり

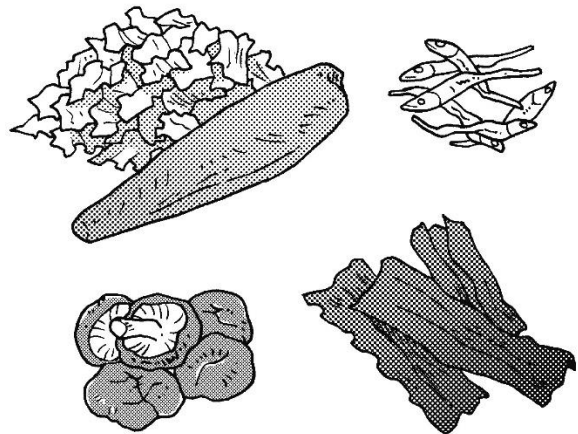


©少年写真新聞社2020



和食の基本 だし

だしは食材のうまみをとり出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、主にこんぶやかつおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



©少年写真新聞社2020

