

NEWS FROM LUNCH

令和3年11月号


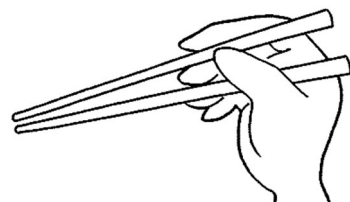
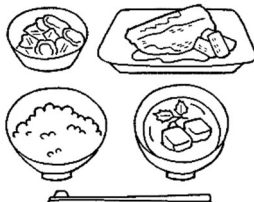


渋谷区立松濤中学校

11月24日は和食の日 和食を見直そう！

「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ていることを知っていますか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を中心とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなどし、みんなに伝統的な食文化を伝えていきたいと思います。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>箸を正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> 
<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">れんこん あき 秋・冬が旬の野菜</p>  <p style="text-align: center;">ごぼう だいこん ねぎ</p> <p style="text-align: center;">ほうれんそう こまつな しゅんぎく はくさい</p> </div>	

和食の味わいを作るもの

和食の基本「出汁」

かつお節や昆布などからとる出汁には、「うま味」が感じられます。和食は、うま味を上手に使って素材の味を生かしながら深みのある味わいを作っていきます。



味つけに欠かせない

「発酵調味料」

発酵調味料には、しょうゆや味噌の他にも料理酒や酢、みりんがあります。和食を作る時にはどれも欠かせない調味料です。



食材で季節を感じる「旬」

「旬」の食材は、栄養価が高く、おいしく、値段が安く手に入ります。旬より少し早いものを「はしり」、旬を少し過ぎたものを「なごり」と言います。和食はこれらの季節感を大事にし、それぞれに合った料理を工夫しています。