

給食だより

令和7年 11月
佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

初雪も降り、秋が駆け足で通り過ぎようとしているかのように寒い日が続いていますね。秋は「実りの秋」「味覚の秋」といわれるように、日本人には欠かせない米をはじめ、いも類やきのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。米やいも、きのこなど「和食」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。今月は、「和食」の良さや「日本の食文化」について考えてみましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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現した食に関する「社会的慣習」のことで、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

ごはんとして食べるほか、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、ほしほしなどの食材から「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。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

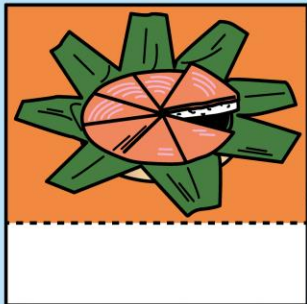


★裏面には「郷土料理クイズ」があります。ぜひ挑戦してみてくださいね！

郷土料理クイズ

こめりょうりへん
お米料理編

とやまけん
富山県



あきたけん
秋田県

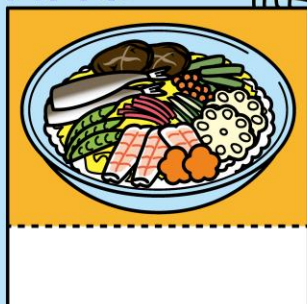


ヒント
ぼろま
ごはんを棒に巻き
つけて作るよ！

ほっかいどう
北海道



おかやまけん
岡山県



ちばけん
千葉県



ヒント
まあ
混ぜ合わせて
食べるおすしだよ！

みえけん
三重県

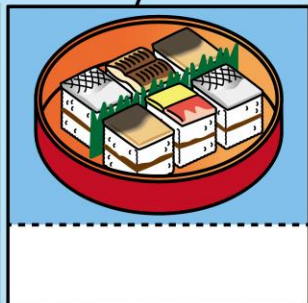


ヒント
とり
鶏ガラスープを
かけて食べるよ！

かごしまけん
鹿児島県



おおさかふ
大阪府



じぶんちいきつた
自分の地域に伝わる
こめりょうり
お米料理を
か書いてみよう！

はこ箱ずし ・ きりたんぽ ・ てこねずし ・ ばらずし
ふとま太巻きずし ・ けいはん鶏飯 ・ ますずし ・ いかめし

こたえ

北海道—いかめし／秋田県—きりたんぽ／千葉県—太巻きずし／富山県—ますずし／
三重県—てこねずし／大阪府—箱ずし／岡山県—ばらずし／鹿児島県—鶏飯