

# 食育だより

令和4年11月  
岐阜市立鏡島小学校

## 和食の良さを見直そう

2013年、「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ました。登録の理由は「和食」は自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、世代を越えて受け継がれていることが評価されたためでした。しかし、食の多様化が進むにつれ、米の消費量が減少し、お正月におせち料理を食べない人が増えるなど、和食文化が薄れつつあるようです。受け継がれてきた和食文化を大切に、未来へつないでいきましょう。

### 和食の特徴

#### 新鮮な食材と その持ち味の尊重

日本は南北に長い国土に、海、山、里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で地域の気候や風土が育んだ、お米や魚、野菜やお肉などのおいしくて新鮮な食材がたくさんあります。



#### 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、おかずを組みわせる和食の献立は栄養バランスも抜群です。おいしさの基本であるだしの「うまみ」や味噌、しょうゆなどの発酵食品を上手に使い、健康的な食生活を実現しています。



#### 絆を育む、年中行事との 深い関わり

「和食」は様々な年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間を一緒に過ごして家族や地域の絆を深めてきました。



出典：農林水産省 HP

### 今月の献立ポイント

秋の味覚をたくさん味わいます。また、月の後半は寒い日もあるため、具たくさんの汁物が多く登場します。

和食の日(11月24日)を含む11月は和食月間であることから、岐阜市の和食推進事業の献立をはじめとして、和食の料理や和菓子など、和食を意識した献立を多く取り入れています。

### 岐阜の味紹介 しいたけ



岐阜県には「やまっこ」という菌床しいたけのブランドがあります。「やまっこ」は山間部を中心に栽培され、豊富な自然と大きな寒暖の差によって育まれます。「やまっこ」は肉厚でボリューム感があり、市場から非常に高い評価を得ています。給食では岐阜市で乾燥させた干し椎茸を使用しています。

### 今月の給食レシピ紹介 ーきのこ汁ー

<材料>(4人分)  
大根 40g  
人参 40g  
えのきだけ 32g  
しめじ 32g  
しいたけ 20g  
ほうれん草 40g  
豆腐 60g  
削り節 6g  
うす口醤油 8g  
塩 少々

<作り方>  
①水700mlを沸騰させ、削り節を入れて、だしをとる。  
②大根、人参はいちょう切りにする。えのきだけ、しめじは石づきを落として小房に分け、しいたけは薄切りにする。ほうれん草は2cm程度に切り、茹でて水にさらしておく。豆腐はさいの目に切る。  
③①に大根、人参を順に入れ、柔らかくなったら、えのきだけ、しめじ、しいたけを入れ、塩、薄口醤油も入れる。  
④仕上げる直前にほうれん草を入れる。