

# 食育だより



わしよく にほん でんとうてき しよくぶんか

令和5年11月

岐阜市立華陽小学校


## 和食は日本の伝統的な食文化

平成25年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、「和食」とその食文化が自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会的な生活習慣として世代を超えて受け継がれていることが評価されたからです。岐阜市の学校給食は、ごはん（米）を中心に、季節ごとの旬の食材や地域で生産されている食材を多様に使用した和食献立を、積極的に取り入れています。和食を通して、感謝の心や日本の食文化などを伝えていきたいと願っています。

### 和食の4つの特徴


#### ①《多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重》

☆日本には四季折々に、地域に根差した新鮮な食材が豊富にとれ、料理に活かす工夫がされています。

 11月の給食では、大根・白菜・ほうれん草・さつまいも・さといも・さば・さけ・みかん・ゆずなど旬の食材を使用します。


#### ②《健康的な食生活を支える栄養バランス》

☆ごはんを主食に汁物・主菜・副菜と一汁三菜を整える食事は自然に栄養のバランスがとれています。  
☆だしの「うま味」の活用により脂肪の摂取を抑えます。  
また、野菜や大豆、海藻類からとれる豊富な鉄分や食物繊維は、生活習慣病を予防します。

 給食では、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけ、だしは、けずり節等でとっています。


#### ③《自然の美しさや季節の移ろいの表現》

☆季節ごとの食材をうまく料理に取り入れているので、季節感を楽しむことができます。

 11月の給食では、ふきよせごはん・ししゃものもみじ揚げ・いものこ汁・粕汁など、秋の料理が多く登場します。

#### ④《正月などの年中行事との密接な関わり》

☆「和食」は年中行事とも深く関わっていて、地域や家族で受け継がれている食文化です。

 11月の給食では、信長まつりの献立として、赤飯・サケのさつまいも入りきのこあんかけ・大根と角麩の煮物・棧師汁を取り入れています。

こんげつ きゅうしょくにんき  
今月の給食人気メニュー

くじょう  
「郡上みそけいちゃん」



つく かた  
作り方はこちらから→



### 岐阜の味を紹介 ~しいたけ~

飛騨地方や、美濃地方では、菌床栽培のしいたけがつくられています。菌床栽培とは、おがくずに、ふすまなどを混ぜブロック状にした菌床に、シイタケ菌を植え付けて栽培する栽培方法です。



### 今月の献立テーマ~秋から冬へ~

秋の味覚をたくさん取り入れています。寒い日もあるため、具だくさんの汁ものが多く登場します。  
また、11月24日は「和食の日」です。だしで味わう和食の日の献立として、「米飯・牛乳・イワシの紀州煮・じゃがいものきんぴら・こぶ汁・みかん」を取り入れています。