

いい日本食(11月24日)「和食の日」

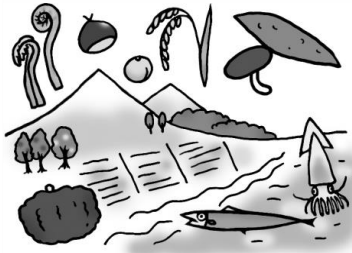
和食のよさを知ろう！



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感や繊細な美意識を上手に取りこんでいる和食は、世界中から注目を集めています。

和食の4つの特徴

多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



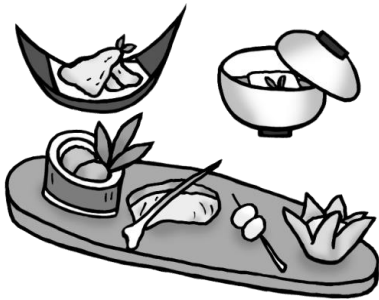
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を控えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

(出典:食育フォーラム)

11月24日(金)の給食は和食の献立です。

「ごはん もずく汁 子持ちししゃもの天ぷら 大豆の五目煮 牛乳」

【もずく汁の材料と1人分量】

- もずく.....30g
- かまぼこ.....5g
- 豆腐.....15g
- たまねぎ.....20g
- ねぎ.....6g
- えのきだけ.....10g
- だし昆布.....1.2g
- けずりぶし.....2g
- しょうゆ.....3g
- 酒.....0.2g

【もずく汁の作り方】

1. だし昆布とけずりぶしでだしをとる。
2. だし汁を煮立たせ、たまねぎを煮る。
えのきだけ、かまぼこ、もずく、とうふを加える。
3. 調味する。
4. 最後にねぎを加え仕上げる。

