



# 11月食育たより



田迎小学校 給食室 文責：松本

## 「和食」はユネスコ無形文化遺産です

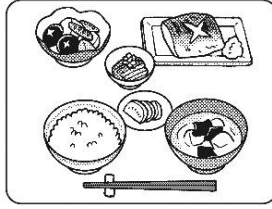
給食でもよく作られる「和食」ですが、実は和食は平成25年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。世界で認められた和食のよさとは一体何でしょうか。今回は、和食について学んでみましょう。

11月の食育テーマ



## 和食のよさを知ろう

11月24日は和食の日



## みんなで「和食文化」を守ろう！

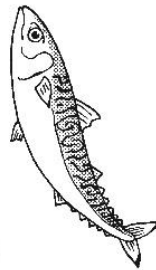
和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



### ② 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、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



### ④ 正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

和食の基本は、主食である米飯と汁物におかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理と何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう。



## 11月の給食おすすめレシピ



### 魚とれんこんの黒酢いため



#### <材料> 4人分

ホキ(角切)	160g
片栗粉	適量
れんこん	80g
揚げ油	適量
にんじん	40g
しめじ	30g
冷凍おき枝豆	20g

A	こい口しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1/3
	さとう	小さじ2
	黒酢	小さじ1
	酢	小さじ1/3
	塩	少々
	油	小さじ1/2

#### <作り方>

- れんこんはいちょう切りにし、5分ほど水にさらしておく。ホキは片栗粉をまぶしておく。にんじんはさがき、しめじはほぐしておく。冷凍枝豆は解凍しておく。Aは混ぜ合わせておく。
- 水気を切ったれんこんを素揚げにする。次にホキをカラッと揚げる。
- 別のフライパンに油をひき、にんじんとしめじを炒める。火が通ったら揚げたれんこんとホキを加え、Aを入れてからめる。最後に枝豆を入れて、味をととのえて仕上げる。