



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Energy/Calories, and School/Region. Includes various dishes like Milk Bread, Onigiri, and various salads.

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界で和食の人気が高まる一方で、私たちは和食についてどのくらい知っているのでしょうか。今月は、日本の伝統的な食事を意識した献立を取り入れています。

なぜ和食は、世界に認められているの？ 和食の良さとは？

①食材の持ち味を生かしている。

日本の海・里・山でとれる新鮮な食べ物の美味しさを大切に、その持ち味を生かした調理技術が発達しています。



②栄養バランスが取りやすい

主食であるごはんは、どんなおかずにも合い、組み合わせやすいのが特徴です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



また、だしのお味や乾物・発酵食品を活かすことで、減塩や栄養価アップにもつながります。



今月の給食でも、納豆やひじき、だしの昆布など発酵食品や乾物を使用しています。

③自然の美しさや四季の移ろいを表現している

和食は、食事の場で自然の美しさや季節を表現することも大切にしています。季節に合った食器や植物を利用し、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しみます。



④年中行事と密接に関わっている

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族や地域の人と一緒に食事をとり、楽しく過ごす習慣があります。

●9月(十五夜) ●10月(豆名月) 月見団子

●1月(正月) 鏡もち おせち料理

★10月の市産品活用予定★ ねぎ れんこん なす 小松菜

※ 都合により、献立が変更する場合があります。