

11月食育だより

【毎月19日は食育の日】

鋸南町学校給食センター

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

給食は和食が多い!? ～「まごポイント」を数えてみよう～

今、世界から熱い視線を集めている「和食」。給食でも数多く登場します。子どもたちに和食を具体的にわかってもらうための取り組みの1つに『まごポイント』があります。ポイントを数えるうちに、子どもたちは『まごポイント』が多いのは和食の献立の日であることに気づきます。このようにして学校では、ご飯を主食に、魚、野菜、海そう、いも、豆などが大好きな子どもを育てていきたいと考えています。

「まごポイント」とは？

下の7つの食品群の頭文字をつなげた『まごわ(は)やさしい』を覚えてもらい、7つの食材が献立の中にくつあるか数えます。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスも整いやすい食事になります。

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう	「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ	お箸を正しく使いましょう	地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ
---------------------	------------------------------------	---------------------	--------------------------------

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 まめ類	 ごまなどの種実類	 わかめなどの海藻類	 やさい類	 魚や貝などの魚介類	 しいたけなどのきのこ類	 いも類	 /7 ポイント