



秋の食事



爽りの秋となりました。今回の四季の食事では『和食』について特集します。

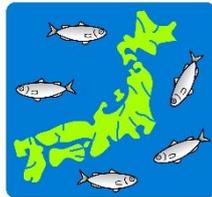
『和食』とは

日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けながら日本の伝統的食文化として発展してきたものです。

特徴1

日本の豊かな自然の恵みと
異文化の融合

全国各地で作られる農産物や、豊かな海産物によって和食は支えられています。農産物の中には海外から伝来したものも多く、また料理においても洋食が日本食にアレンジされたものもあります。



特徴2

素材のおいしさを引き出す
様々な加工・調理方法

水に恵まれた日本は、水を利用した「茹でる」「蒸す」などの調理方法や、「浸し物（お浸し）」「刺身」などの料理が特徴的です。また、「だし」を活用して素材のうま味を引き出したり、乾物や発酵技術によって食材をむだにせず、最後まで使い切ったりする工夫もあります。



特徴3

ご飯を中心とした
健康的な献立のかたち

ご飯を中心に、魚介・肉類、野菜類と発酵調味料やだしを組み合わせた和食は、栄養学的にみてもバランスのよい食事です。

近年は食の欧米化が進み、米の摂取量が減少しています。また、脂質の過剰摂取などから生活習慣病が問題になっており、和食が見直されています。



特徴4

季節感や年中行事を
大切にしている心

和食では料理に旬の食材を使用し、器や盛り付けにも季節感を出すことで、四季の変化を楽しみます。また、行事や祭り、祝い事などで家族や地域の人々が集まり、行事食を食べる事で絆を深めています。



子供たちに和食を伝えていきましょう

給食では、行事食や旬の食材を献立に取り入れ、ご飯を主食とした一汁二菜の献立を提供しています。ご家庭の食事でも和食を意識していただき、学校と家庭が連携して和食を次の世代に伝えていきましょう。

副菜

野菜や芋類・豆類・きのこ海藻を主材料とする料理。副菜を2品とするのが理想。

料理 お浸し・煮物 など

主食

主食のご飯を中心に、おかずを組み合わせる。



主菜

魚・肉・豆腐・卵などを主材料とする料理。

料理 煮魚・鶏の照り焼き など

汁もの

野菜や豆腐など様々な具材を入れ、足りない栄養素や水分を補う。

料理 みそ汁・すまし汁 など