

11月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

和食の日
いい にほんしょく
11月24日



世界に誇れる日本の食文化「和食」

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」が登録されました。11月24日は、日本の食文化についてふり振り返り、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日です。この機会に和食のすばらしさを知りましょう。

日本人が昔から食べてきた和食はすごい



和食の4つの特徴

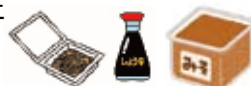
(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・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

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」や、みそやしょうゆなどの発酵食品も上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



(4)正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、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。



世界が注目する「うま味」

だしからでるうま味は、日本人が発見した味で、世界でも「UMAMI」として知られています。

だしを上手に使うことで、塩分を控えることができます。



合わせだしにすることで、よりおいしく感じられます（相乗効果）。



鯛を使った愛媛県の郷土料理

愛媛県は、鯛の漁獲量が全国トップクラスで、鯛を使った郷土料理が数多くあり、祝いの席や特別な行事で食べられています。

鯛そうめん



鯛をまるごと姿煮にし、鯛の煮汁を付け汁、もしくはかけ汁として食べるめん料理。

鯛めし



鯛をまるごと釜で炊き込んだ「鯛めし」と新鮮な鯛の刺身を使った「宇和島鯛めし」の2種類。

法楽焼き



今治で親しまれている名物料理。塩のみで味を付け、蒸し焼きにする料理。

まつやまずし 松山鮓



松山の郷土料理。祝い事や訪問客をもてなす際に、ふるまわれるばらずし。

松山鮓とは

- ・ 魚と一緒に甘めの合わせ酢を作って酢飯にする。
- ・ 酢飯に刻んだアナゴや季節の野菜を混ぜ込む。
- ・ 錦糸卵や瀬戸内の旬の魚介類を盛り付ける。

給食では、入学進級祝いなどお祝いの際に登場します。給食の松山鮓には、鯛が使われています。



今月のこんだて紹介

【材料】（小学校中学年4人分の量）

豆腐	80g
油揚げ	10g
切干大根	10g
あさり（むき身）	10g
里芋（皮をむいて下茹でしたもの）	60g
にんじん	20g
ごぼう	30g
ねぎ	15g
しょうが汁	小さじ1
麦みそ	40g
煮干し・昆布だし	400mL

【愛媛県の郷土料理】

石花汁



【作り方】

- ① 豆腐は1.5cmの角切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ② 切干大根は水で戻して、2～3cmに切る。
- ③ 里芋は5mm幅、にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁を沸かし、あさり、にんじん、ごぼう、切干大根、里芋の順に煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、油揚げ、豆腐を入れる。
- ⑥ だし汁で溶いたみそとねぎ、しょうが汁を入れ、仕上げる。

※予定献立表の味めぐりの欄をご覧ください。

出典 『給食&食育イラスト素材集』 全国学校給食協会・風早まちづくりネットワーク