

2022.8.29. [MON]

2022.4-2023.3



給食で「食」を学ぶ [ 食べて学ぼう 日本の食事 ]

# 和食

日本人の  
伝統的な食文化

2013年12月、  
ユネスコ(国際連合教育科学文化機関)は  
《和食》を 無形文化遺産に  
登録しました。

United  
Nations  
Educational  
Scientific and  
Cultural  
Organization



多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重

正月などの年中行事  
との密接な関わり

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

《あつきた》は、給食親学校であり、パートナー校である《厚別通小学校》とともに

2022年度 1年間をかけて **食べて学ぼう 日本の食事**として 食の指導を実践します。

学びの  
ねらい

- \* ユネスコの無形文化遺産に登録された世界に誇る日本の食文化である「和食」の特色を知る。
- \* 給食において、興味・関心をもって「和食」を味わうことで「和食」について理解を深める。

学び  
よてい

	実施月	テーマ	対象献立・食品(予定)
1	6月	「和食」って何だろう？	ごはん+味噌汁+おかず
2	7月(or8月)	「和食の基本」~「だし、うま味」	味噌汁 冷麦
3	9月	「和食」~季節と旬の食べ物	栗ごはん きのごはん
4	10月	「和食」のマナー(魚の食べ方)	さんまの煮付け
5	11月	「和食の日」~郷土料理	石狩鍋 治部煮
6	12月	「和食」~行事食(五節句の食事)	お節料理 冬至料理
7	1月	「和食」の栄養(一汁三菜)	大豆 野菜 海藻
8	2月	「和食」の食材と保存食品	高野豆腐 切干大根

1年間をかけてということが  
 大切と考えています。

「**継続して**」「**繰り返し**」学ぶ

ことで、**理解を深めて**

**興味・関心を高める**ことに

つなげていきます。



# 和食～食べて学ぼう日本の食事



## うま味ってなんだろう？

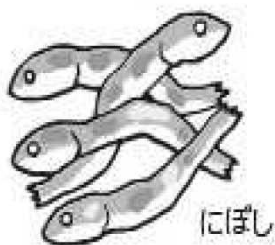
和食に使われる「うま味」



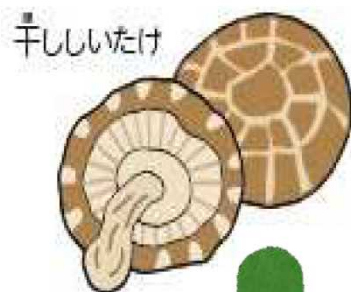
こんぶ



かつおぶし



にぼし



干しいたけ

### 日本人が発見した! 第5の味覚「うま味」

古くから、あま味、酸味、塩味、苦味が基本の味とされてきました。これらに加え、日本人が発見した基本の味が「うま味」です。和食では、古くから「うま味」を大切にしてきました。

こんぶやかつおぶし、しいたけなどにふくまれる成分が「うま味」のもとになり、料理をおいしくするために大きな役割を果たしています。「うま味」が料理の味わいを深くしたり、野菜のあま味を引き出したり、魚のくさみを取ったりしています。

「だし」とは、こんぶ昆布やかつおぶしなどを水やお湯ゆを使って「うま味」をひき出した「汁しる」のことです。

和食では、食べ物そのものの持ち味を生かして、さまざまな組み合わせや調理方法が取り入れられています。

「うま味」は、日本人が発見したんだって！  
びっくりだね。





今日の給食

8月29日(月)

「だし」を使った料理は、いろいろあるよ!



煮もの



うどん・そば



汁もの



たきこみごはん

和食のこんだてです。

## 和食にかかせない食べもの ② 昆布(こんぶ)

- 昆布(こんぶ)は、和食にかかせない「だし」がとれる食べものです。
- 「よろこんぶ」・・・昔から、縁起の良い食べものとしても、大切にされてきました。
- 「かつおぶし・煮干し・干しいたけ」などと組み合わせると、さらにうま味が増します。

### ワンポイント「和食」クイズ

だしがよく出るきのこはどれでしょう?

- ①しめじ ②しいたけ ③えのきだけ