



和食の達人



こんにちは。私の名前は**しゃもじい**。

きみたちの「和食」の良さを伝えるためにやってきたんじゃ。

こんにちは、**ころりん**です！和食のこと、沢山知りたいなと思ってます！

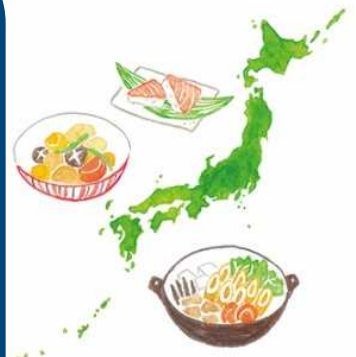


日本で昔から食べられてきた、日本人の伝統的な食文化のことを「和食」というんじゃよ。

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで様々な食文化が育まれてきたんじゃ。

そして2013年には「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録された。未来に残すべき財産として認められた「日本の伝統的な食文化」を次世代につなげていくには、改めてその良さを知ることが大事なんじゃ。

和食について詳しく知って、「和食の達人」を目指そう！



第1回のめあて

和食の中心「ごはん」や「米」について知り、
ごはんを味わって食べよう！



ころりん。和食のメニューで一番よく食べられているのは、
どんな食べものかな？



給食やお家の食事では、「ごはん」がよく食べられているね！おかずと組み合わせて食べられていることが多いよ。



その通り！ごはんは、和食の中心とも言われている。和食にとってとても重要な食材なんじゃよ。日本では弥生時代から稲作が本格的に普及して「米とおかず」という食べ方もこの頃から始まったとされているんじゃ。給食でも、週に3回はごはんが出るのは、きみたちに和食のごはんをおいしく食べてもらいたいからなんじゃ。





ところで、ごはんの材料になるお米は、日本でよく食べられている米と、他の国で食べられている米で、種類がちがうことを知っていたかい？

ジャポニカ米



日本の米は、「ジャポニカ米」じゃ。短く、丸みをおびた粒で、甘味があって、粘りつつやがあるのが特徴じゃ。

インディカ米



世界の米の8割を占める「インディカ米」。「ゆでる」調理法が多い。粘りは少なく細長い粒が特徴じゃ。



ジャポニカ米の中にも、色々な品種の米があって、少しずつ特徴が違っていろよ。きみたちが住んでいる、北海道の米の特徴を図に表すと…



甘みがあって、もちりした米が多いんだね。白いごはんやおにぎりにぴったりの米だね！
和食のおかずにも、
合いそうだなあ♪



札幌市の給食では北海道米を使用しているんじゃ。
白飯は「ななつぼし」、混ぜご飯は「ゆめぴりか」どちらも、石狩管内産で100%北海道米じゃ。
ごはんとおかずを組み合わせた和食を給食で食べることで、和食文化継承の担い手として期待されるきみたちに和食の良さを知ってもらいたいんじゃ。

和食の中心である「ごはん」「米」について知ることができましたか？今日の給食のごはんも、味わっておいしく食べましょう！



次回は、和食で感じる食材の「旬」について学ぶよ。
それでは、また会う日まで…