

給食だより 11 月

令和 8 年 10 月 30 日
札幌市立上白石小学校
札幌市立幌東小学校

いい にほんしょく

11 月 24 日は、「和食の日」です！



平成 25 年 12 月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には豊かな自然があり、春夏秋冬それぞれの海の幸、山の幸に恵まれています。

和食は、健康的でおいしい日本人の食文化として世界からも注目されています。毎年 11 月 24 日は、和食の素晴らしさを考えるきっかけにしてほしいです。

食材

和食の四つの特徴

日本は、春夏秋冬という四季があります。その気候を生かして収穫される農作物は稲の他、野菜や山菜、きのこなどたくさんあります。また、日本は海に囲まれていて、地域ごとにいろいろな魚食文化が育まれてきました。



料理

蒸す、茹でる、煮るなどの調理法や、いろいろな種類の魚を処理する包丁などの調理器具、そして野菜と魚介中心の食事をおいしく食べるために工夫されだし（出汁）、みそ、しょうゆといった発酵調味料などが、「和食」の料理を支えています。



栄養

和食は比較的lowカロリーで、いろいろな栄養素をバランスよく摂取しやすいです。和食の基本、一汁三菜で主食（主にエネルギーになる）、主菜（主に体をつくる）、副菜（体の調子を整える）をとることで栄養のバランスがとれます。



もてなし

お客様をもてなし、料理を味わい、床の間のしつらいや食器などを鑑賞することでお客様を迎え入れます。「いただきます」「ごちそうさま」と感謝することから、もてなす側も満たされた心になります。箸遣いや振る舞いなど、食事のマナーや食の場に合った工夫を理解し、お互いを思いやる心が大切な「和食」の精神です。

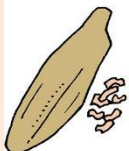


和食文化を支える いろいろなだし



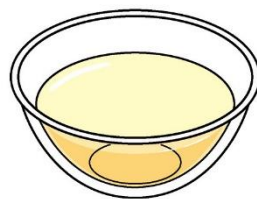
こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



©少年写真新聞社 2026