

# 給食だより

第1号

平成26年度1学期

作成/瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員

発行/瀬戸市学校教育課 学校給食係

(給食センター)

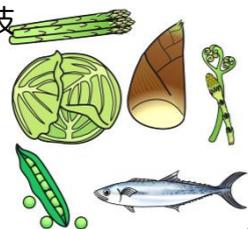
## 日本人の伝統的な食文化 『和食』

2013年12月ユネスコは、和食全体にまつわる食文化を無形文化遺産に登録しました。和食は、「一汁三菜」が基本スタイルです。こうした食事のスタイルは、平安時代末ごろに登場したと言われており、長年にわたって日本人の間に受け継がれています。

### 『和食』の4つの特徴

#### 新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達してきました。



#### 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「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。



#### 自然や季節の移ろいを表現した盛り付け

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しめます。



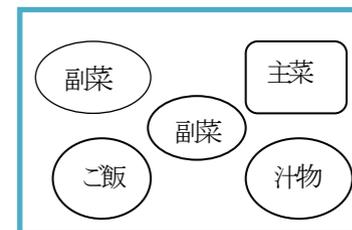
#### 栄養バランスに優れた健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことで日本人の長寿にもつながっています。



## 和食の基本スタイル「一汁三菜」

一汁三菜とは、ご飯に汁物、おかず（主菜、副菜2品）で構成された献立のことです。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁物で水分を、おかずでその他の栄養をバランスよくとることができます。主菜は、魚や肉・卵・豆腐などのたんぱく質を中心としたものにし、副菜は、野菜やいも・豆・きのこ・海藻などでビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷりとれるようにします。



普段の食事を振り返ってみると、おかずが魚や肉・卵・豆腐などのたんぱく質を中心としたものばかりに偏っていませんか。不足しがちなミネラルや食物繊維をきちんととるためにも、必ず野菜などを中心とした副菜も食卓にのせましょう。



## 世界が注目する「うま味」

「うま味」とは、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ五味の1つで、日本で発見されたものです。和食は、昆布やかつお節などで“だし”をとりますが、この“だし”にはグルタミン酸やイノシン酸などの「うま味」成分がたっぷり含まれています。

日本では、生活習慣病の予防のために、食塩の摂取量は成人1日あたり10g以下にすることを目標としており、子どものうちから減塩を心がけたいところです。しかし、減塩した料理は薄味のために物足りなさを感じがちです。この物足りなさを補ってくれるのが、「うま味」です。給食では、厚削りのかつおぶしから“だし”をとっています。ご家庭でも“だし”の「うま味」を活かした料理を作ってみませんか。

#### <昆布だしの取り方>

用意するもの  
昆布…5g 水…500cc

- ①かたく絞った布巾で、昆布を軽くふき、500ccの水に30分程度つけておく。
- ②中火にかけ、沸騰直前で火を止める。

#### <かつおだしの取り方>

用意するもの  
花かつお…15g 水…500cc

- ①500ccの水を強火にかけ、沸騰したら、花かつお15gを入れる。
- ②すぐに弱火にして、2分ほど煮出し、火を止める。
- ③キッチンペーパーや布でこす。



～学校教育課から皆様へ～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。