



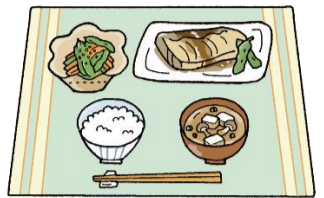
1月22日～26日は

みはまちょうがっこうきゅうしょくしゅうかん  
美浜町学校給食週間



# 日本人の伝統的な食文化＝「和食文化」を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が国連教育科学文化機関（ユネスコ）の無形文化財に登録されてから10年がたちました。日本には豊かな自然や食文化があります。和食という日本人の伝統的な食文化について知り、その大切さについて考えましょう。そして、そのよさを、未来に伝えていきましょう。



## 和食の特徴

- ① 自然の恵みの食べ物が活かされており、だしやうまみを効果的に使った調理や保存の工夫がある食事
- ② 主食を基本におかずを組み合わせた栄養のバランスのよい食事
- ③ 旬の食べ物や季節感を大切にし、器や見た目の美しさも大切にする食事
- ④ 季節ごとの伝統行事と関連した食事



日本人は大昔から神様や仏様を大切にしてきました。そして、それをもとに受け継がれてきた伝統的な文化があります。現在も年中行事として行われているもののほとんどは、人々の健康や豊作などを願い、自然をつかさどる神様を敬う気持ちをもって続けられています。

また、日本は南北に長い地形をしており、生活する地域によって気候や気温に差があることから季節ごとに食べられるものに違いがあります。それも全て自然の恵みだと考えられており、無駄にすることなく大切に食べる工夫がたくさんあります。

このように、和食には日本人がずっと大切にしてきた自然への敬愛の気持ちが込められており、その文化は未来に残すべき素晴らしいものであると世界で認められました。



給食週間には、和食の特徴を取り入れた食べ物をたくさん使いました。  
和食のよさを考えながら味わって食べましょう。



## たくさんの海の幸・山の幸など



## 発酵調味料・加工食品・保存食・だしなど

特にお正月には和食の特徴が大きく表れています。  
お正月には鏡餅を神様にお供えしたり、おせち料理を食べたりします。  
おせち料理の一つ一つに、それぞれ幸せを願う気持ちが込められています。



れんこん 見通しがよくなるように。	えび 長生きできるように。	黒豆 マメ（元氣）に働けるように。	伊達巻き 勉強がよくなるように。
----------------------	------------------	----------------------	---------------------

また、お雑煮は地域によりお餅の形や味付けに大きな違いがあります。

## 給食週間の献立



22日（月）

- ・玄米入りご飯 ・牛乳
- ・生揚げの旨煮
- ・赤車海老とじゃが芋の青海苔風味
- ・野菜とたくあんの和え物

23日（火）

- ・ご飯 ・牛乳
- ・鰯の生姜煮
- ・五目煮豆
- ・豚汁
- ・味付け海苔

24日（水）

- ・若布ご飯 ・牛乳
- ・厚焼き卵のたれかけ
- ・法蓮草の胡麻和え
- ・粕入り味噌汁
- ・大福餅

25日（木）

- ・ご飯 ・牛乳
- ・味噌おでん
- ・鶏肉の照り焼き
- ・いんげんの鰯和え

26日（金）

- ・ご飯 ・牛乳
- ・知多半島産豚肉の味噌カツ
- ・鰯つみれ団子汁
- ・美浜ぼんかん