11月　食育だより

河内長野市学校給食会

11月24日は和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を知ると食べることがもっと楽しくなります。

日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

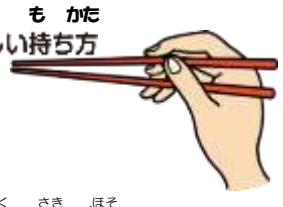
保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

おはしを上手に使えるようになろう！

● はしの正しい持ち方と、子どもによく見られるまちがった持ち方 ●

① 正しい持ち方



② 中指曲げ持ち

③ 中指かけ持ち

④ その他

和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる①の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

参考：(株)健学社　食育フォーラム2022.11及び2023.11

20日は骨付きのさんまが出てきます。おはしを上手に使ってきれいに食べましょう！

世界の料理～オランダ～

エルテンスープ、キベリング、スタンポット

国名：オランダ王国
首都：アムステルダム

オランダはヨーロッパ北西部にあり、運河、チューリップ畑、風車、自転車専用道路で知られる低地の国です。首都アムステルダムには国立美術館、ヴァン・ゴッホ美術館、「アンネの日記」で知られるユダヤ人のアンネ・フランクが第二次世界大戦中に身を隠した家などがあります。

オランダの人々は朝食、昼食にはパン、チーズ、ハムなど簡単な物をとり、夕食に温かい食事をとります。温かい食事の定番は「スタンポット」で、じゃがいもや野菜を煮込んでつぶして皿に盛り付け、ソーセージや肉団子などを添えて食べられています。

国土の西側が北海に面しているため漁業も盛んで、「キベリング」とよばれる、白身魚をフライにしてタルタルソースをつける料理もよく食べられています。

寒い季節が長いので体を温めるスープや煮込み料理が家庭でよく作られていて、なかでも、つぶしたグリンピースにじゃがいもや玉ねぎ、ソーセージなどを入れてじっくりにこんだ「エルテンスープ」はオランダ版おふくろの味といわれています。

（旭化成ホームプロダクツ世界の料理オランダより一部引用）

11月の給食で使用する河内長野市産の食材（予定）…レタス・きゅうり（富田林市産含む）・赤味噌