

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。

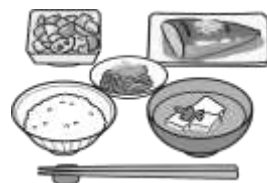


多彩で新鮮な食材と 持ち味の尊重



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料理がたくさんあります。

健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、汁物、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一つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



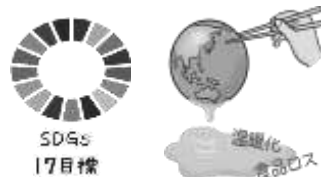
和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との深い つながり



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、共に食事することで家族や人々のきずなを深めてきました。

SDGs と和食



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。

弱点は食塩



日本の食生活の課題の一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、ケベリング、スタンポット

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取り、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、「ケベリング」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、つぶしたグリー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。

(和成ホームプロダクツ世界の料理オランダより一部引用)



国名：オランダ王国
首都：アムステルダム

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