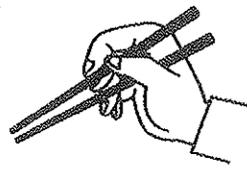


和食はユネスコ無形文化遺産

「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ていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づいた食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
---	--	--	---	---

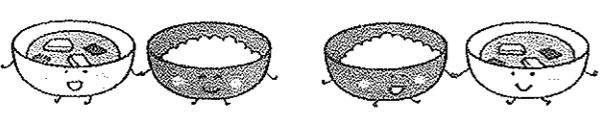
和食の基本「だし」

<p>こんぶ</p> 	<p>煮干し</p> 	<p>かつおぶし</p> 	<p>干ししいたけ</p> 
--	--	--	--

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右側はみそ汁、左側はごはん

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



（右から）油、みりん、A、酒、砂糖、鶏肉

11月 給食・食育目標

和食のよさを知ろう



11月17日は「やまぐち郷土料理の日」です

三方が海に開け、豊かな自然に包まれた山口県。海の幸、山の幸、里の幸が豊富で、数多くの郷土料理が伝えられています。これらの郷土料理を伝えていくために、県内の小中学校では「やまぐち郷土料理の日」を設けています。11月中旬に1日、それぞれの調理場で実施しており、岩国学校給食センターでは今年も11月17日（金）に岩国の郷土料理である「おおひら」を出します。昔から伝えられてきた郷土料理を、守り伝えていきましょう。



「岩国れんこん」を使った郷土料理レシピ

おおひら（11月17日に給食で実施）

《材料：4人分》

- れんこん 中1節
- 鶏肉 1枚
- 里芋 3個
- 干し椎茸 3~4枚
- ごぼう 50g
- こんにゃく 50g
- にんじん 50g
- 生揚げ 1/2枚
- 高野豆腐 10g
- 油 小さじ1
- A砂糖 小さじ1
- A酒 小さじ1
- A醤油 大さじ2
- Aみりん 大さじ1

《作り方》

- ①干し椎茸、高野豆腐を水で戻す。
※椎茸の戻し汁は取っておく。
- ②椎茸は一口大、生揚げ・こんにゃくは2cm角、ごぼうは乱切り、にんじん、れんこんは1cmのいちよう切り、鶏肉は一口大に切る。
高野豆腐は水気を絞り、1cm角に切る。
- ③こんにゃくは下茹でする。
- ④鍋に油を熱し、鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、椎茸を炒める。
- ⑤④に椎茸の戻し汁、水をひたひたになるまで加え、煮る。
- ⑥Aの調味料と、里芋、高野豆腐、生揚げを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。



「岩国れんこん」と並んで、祝い事には欠かせない料理のひとつです。

