# 食育だより



「あん姫」

がつ もくひょう

《11月の目標》

かんしゃ

感謝して食べよう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本 でんとうてき きゅうちゅうきょうじ おこな ひ きんろうかん 23 日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感 こくみん しゅくじつ また。 謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤 ひび しょくじ たいせつ る。 ささ 労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





## ~キムタクご飯の具~

材料 分量(4人分)

作り方

小さじ1

あぶら ごま油 小さじ1

ぶたにく はくさい せんぎ ①豚肉と白菜は千切りにする。

140 g

あぶら ぶたにく はくさい いた

豚肉 かたくり粉 小さじ1 ②ごま油で豚肉、白菜を炒める。

白菜キムチ 40g

③白菜キムチ、つぼ漬けを入れ更に炒める。

つぼ漬け 40g

140 g

④醤油を入れ、水溶きでん粉を入れ仕上げる。

けくさい 白菜

※白菜は入れなくてもいいですが、入れるとまろやかな味になり

づ い さら いた

ます。

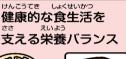
「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、 でん りょうり まも う ひと すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれま せん。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えら にほんどくじ りょうり はってん かいこくじんかんこうきゃく にんき

がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の
ttいしん たいけん しょく かん しゃかいてきかんしゅう しょか とくちょう ま
精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

### 「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重







自然の美しさや季節 の移ろいの表現





### 「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅 はっこう ちょうみりょう にしたり、発酵させて調味料にし たりと、形を変えて用いられます。

昆布やかつお節、煮干し、ほしし いたけなどの食材から「うま味」 を引き出したもので、和食の味の 基本です。「うま味」は日本人がはつけんにほんどくじゅかくかいかい 発見した日本独自の味覚で、海外 でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風 味やうま味を作り出した発酵調味 りょうかずかがあるしょくかおいません。

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま

しょう

「いただきます」「ごちそう さま」を心を込めて言いま

お箸を正しく使いま

しょう

地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ



しょう





ましょう

