給食だより

令和８年１１月
草津市学校給食センター　電話　077-563-4380
草津市第二学校給食センター　電話　077-568-5115

◆和食の良さを知ろう！

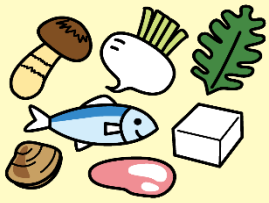
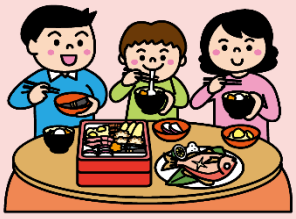




日本の伝統的な食文化である「和食」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、わたしたちの健康や豊かな食生活につながる、さまざまな良さがあります。しかし、ライフスタイルの変化などにより、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。この機会に、改めて和食の特徴や良さを見直してみましょう。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

「和食」に欠かせないもの

米



ごはんとして食べるほか、団子やもちにしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、干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」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



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さまざまな発酵調味料があります。

◇◆ 朝食に汁物を加えてみましょう ◆◇



みそ汁などの汁物を朝食に加えると、野菜の摂取量を増やすことができるほか、不足しがちな栄養素を豆腐や油揚げなどの大豆製品、わかめなどの海藻類で補うことができます。また、汁気があることで食事全体が食べやすくなり、水分もとることができるという良さもあります。具だくさんにすると一品でもいろいろな食品をとることができるので、ぜひ、朝食に汁物を加えてみましょう！