

11月24日は、「い(1)い(1)日本(2)食(4)」の語呂合わせから「和食の日」です。この日は、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。給食では11月22日(金)に一汁二菜の和食献立を提供します。世界的にも注目を集めている「和食」の魅力についてみていきましょう。

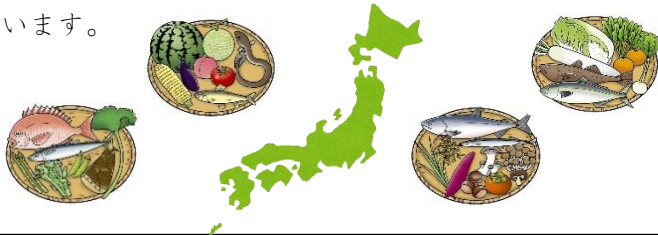
## 和食のよさを知ろう、受け継ごう!

平成25年度に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などのように、形はありませんが、後世に守り伝えたい素晴らしい文化のことです。

### ～「和食」の4つの特徴～

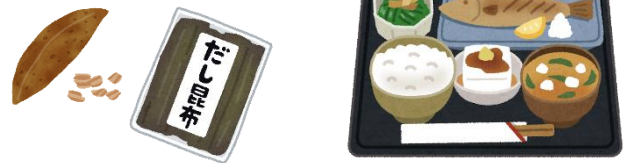
#### 多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重

日本は南北に長く、海、山、里と新鮮な食材が豊富にとれることから、食材を生かす調理技術が発達しています。



#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は、栄養バランスがとりやすく、まただし「うま味」は、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



#### 自然や季節の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、季節に合った器に盛り、花を飾り、季節感を楽しみます。



#### 年中行事との関わり

正月などの年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



## 和食の基本 だし

日本のだしは、主に昆布やかつお節、煮干しなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと、塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。それぞれのだしの特徴をご紹介します。

### 昆布

「グルタミン酸」という旨味成分が含まれ、上品で奥行きのあるだしがとれます。主産地は北海道で、「羅臼昆布」、「日高昆布」、「利尻昆布」などが有名です。

### かつお節

鰹を煮て煙でいぶし、乾燥させて作ります。豊かな香りと、やや酸味のあるさわやかな味が特徴。薄削りは上品な吸い物に、厚削りはうどんつゆなどに向きます。旨味成分の「イノシン酸」が豊富です。

### さば節

主にゴマサバを原料に作られる節です。ほのかな甘みとコクのある深い味わいが特徴です。その力強い味わいは、そばつゆにも適していると言われます。

### 煮干し

カタクチイワシなどの小魚を加熱して乾燥させたものです。煮干しのだしは、みそや醤油の成分と好相性で、みそ汁や野菜の煮物などに向いています。

給食のだしは主にさば節です。料理によって昆布や、かつお節も使います。



# 郷土料理に親しもう 先生の出身地郷土料理♪

今年度は、郷土料理により親しみを持ってもらうため、**安方中の先生方の出身地の郷土料理やご当地グルメ、生徒の教育活動にゆかりある都道府県の料理**を中心に提供しています。先月提供した郷土料理献立を実際の給食写真とともにご紹介します。

## 10月11日 長野県の郷土料理献立



【野沢菜ごはん 山賊焼き 大平煮 なめこ汁】

1年生の**長野県菅平移動教室**に因んだ献立です。

**野沢菜ごはん**には、長野県の名産品である野沢菜漬けを混ぜ込みました。**山賊焼き**とは、長野県松本市などが発祥の料理で、料理名は「焼き」ですが、油で揚げて作る料理です。山賊は物を「取り上げる」が、「鶏を揚げる」という語呂になったのが名前の由来です。**大平煮**は長野県木曾地方の冠婚葬祭には欠かせない郷土料理です。「大平」は「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜がたっぷり使われます。

## 10月22日 長崎県の郷土料理献立



【長崎ちゃんぽん もやし中華和え かんころ餅】

**ちゃんぽん**は、長崎県民のソウルフードです。明治時代、長崎市のとある中華料理店で、中国人留学生に安くて栄養価の高いものを食べさせたいと考案されたそうです。**かんころ餅**は、長崎県五島地方の郷土菓子です。五島地方の方言で「干したさつまいも」を意味する「かんころ」と、お餅を混ぜ合わせて作ります。給食では、つぶしたさつまいもに片栗粉を混ぜて丸く成型し、香ばしく仕上がるよう、油で揚げて作りました。

長崎出身の先生も「今日の給食は特に楽しみです。かんころ餅大好きなんです！」と喜んでいました。



## 食しポしよう！食べ比べ給食♪

9月に実施した2種類のぶどうの食べ比べが好評だったことから、11月6日（水）の給食では、「**紅はるか**」（黄色）と「**パープルスイートロード**」（紫色）という**2種類のさつまいも**を食べ比べてもらいました。味の違いを感じられるよう、素揚げして塩少々をまぶすシンプルな調理法にしました。給食後、何名かの生徒に感想を聞いてみましたのでご紹介します。二種類のさつまいもの違いを自分なりに表現しようとしていて、生徒がしっかり味わって食べていたことが感じられました。



【さつまいもスティック食べ比べ】

### 【生徒からの食しポ】

- ・ 紅はるかの方が「芋！！」という感じでした。（1年・女子）
- ・ 紅はるかは、かんでいると後から甘みが出てきますが、パープルスイートロードはひと口目からすぐに甘みがきました。（2年・男子）
- ・ パープルスイートロードが好みでした。（2年・男子）
- ・ 紅はるかの方が歯ごたえがあり、パープルスイートロードは軟らかかったです。（3年・女子）