

# 11月24日は和食の日！

1 (い) 1 (い) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂がよく、収穫を感謝する年中行事に近い11月24日に、伝統的な食文化を守り、和食の大切さについて考える日として制定されました。

## 【和食とはなに？】

国土が南北に長く四季のある日本は、季節の食材を使用して、彩り豊かに盛り付け、おもてなしの心で料理を提供する特徴があります。料理そのものだけでなく、自然を尊重する心をこめた食生活や食の営み全体を含む、日本人の生活の仕方や習慣を含めて和食と呼びます。

### ～ユネスコ無形文化遺産に登録された和食～

無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形で残せないもので、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののことです。例えば、新年を祝う餅つきや、おせち料理を家族で食べたりする文化や習慣のことを指します。

## ～和食の特徴は4つ！～

### ①新鮮な食材を生かすいろいろな技



### ②健康的な食生活を支える栄養バランス



### ③季節を楽しむ飾りつけやおもてなし



### ④絆を育む、年中行事との深い関わり



## 今日の給食紹介

### 【ごはん：魚沼産こしひかり】

新潟県魚沼市は、6年生が移動教室で訪れ、魚沼の米を使っての飯ごう炊さんや草団子作りなど、さまざまな体験をしている地域です。今回の給食では、魚沼市でこの秋とれてのお米を味わいます。

魚沼産こしひかり：ブランド米としても有名です。香りやねばり・つやがあり、最もおいしいお米といわれています。

### 【さばのごぼう照り焼き】

ごぼうをたくさん使ったタレに漬け込んださばを、風味よく焼きあげた料理です。

さば：さばは種類によって、夏・秋・冬に分かれ、一年中食べることができます。DHA・EPAという生活習慣病予防に効果がある脂を多く含みます。

### 【秋のおひたし】

しめじやえのきたけなどのきのこ小松菜を、だし醤油でおひたしにします。

しめじ・えのきたけ：9月～11月が旬。とくにしめじは風味がよく、季節の味覚を味わうことができます。

#### =今日の献立=

- ごはん(魚沼産こしひかり)
- さばのごぼう照り焼き
- 秋のおひたし
- 根菜のごま豚汁
- お茶

