



給食だより

令和6年度11月号

調布市立第四中学校

今年は10月に下旬になっても夏日になるなど異例の暑さが続いていましたが、ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。さて、11月24日は和食の日です。この機会に、日本の伝統的な和食文化の良さを見直すと共に、和食の大切さについて考えてみましょう。



いいにほんしょくのみ

11月24日は「和食の日」です

2013年12月、ユネスコは和食全体にまつわる食文化を無形文化遺産に登録しました。和食は「一汁三菜」もしくは「一汁二菜」が基本のスタイルです。こうした食事のスタイルは、平安時代末頃に登場したとされ、長年にわたって日本人の間に受け継がれています。



和食文化の4つの特徴



①新鮮で多様な食材とその持ち味を活用

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達してきました。

②栄養バランスに優れた健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「旨味」を上手に使うことで、日本人の長寿にもつながっています。

③自然や季節の移ろいを表現した盛り付け

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しめます。

④年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わり育まれてきました。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強めてきました。

和食の給食を紹介します(提供日 10/18)

【主菜：鯖のごま焼き】

下味をつけた鯖をスチームコンベクションでふっくらと焼き上げ、さらに黒ごま入りのタレを塗っています。

【主食：白飯】

宮城県産「ひとめぼれ」のブレンド米を使用。粘り、つや、旨味があり、おかずや汁物とよく合います。

【副菜：白菜のおかか和え】

甘味が増し始めた白菜と人参の和え物です。「おかか」を加えると旨味が増し、減塩にもつながります。

【汁物：豚汁】

和食の味わいの中でも特に重要とされる「だし」には、「さば節」を使用しています。具材の里芋は調布産です。



11月25日(木)はゲゲゲ忌の献立です

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者、漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。水木さんは鳥取県境港市で育ち、その後、93歳までの56年間で調布市で過ごしました。調布市では、水木さんの亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。そこで25日の給食に水木さんが育った鳥取県の郷土料理や好物を取り入れました。

楽しみにしていてください♪

©水木プロ



～ゲゲゲ忌の献立紹介～

「どんどろけ飯」：鳥取県の郷土料理

豆腐や地元の野菜を入れた炊き込みごはんのこと。「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。豆腐を炒める音が雷のように聞こえることから名がつけました。

「いもこん汁」：鳥取県の郷土料理

いもこん汁は、野菜を煮込んだ鳥取県の郷土料理です。里芋とこんにゃくをいれて作ることから「いもこん汁」といわれています。

「小豆白玉」：水木さんの好物料理

水木さんは甘いものに目がなかったそうです。