

11月給食だより

高崎学校給食センター

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの）
 岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
 北海道・いざし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
 秋田県・しよつづ／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



「和食」を見直そう!

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきたいと思えます

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>「いただきます」 「ごちそうさまでした」を言う。</p>	<p>はしを正しく使って食べる。</p>	<p>ごはんと汁物、主菜、副菜をそろえる。</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。</p>	<p>旬の食べ物を味わう。</p>
-------------------------------------	----------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------