

# 給食だより

令和2年 11月  
舞鶴市立福井小学校

## 和食とだしについて知ろう！



暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

さて、11月24日は“いい日本食”という語呂合わせで、『和食の日』です。2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日を日本の食文化を見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考える日とされました。

### ～和食とは～

「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

自然や季節を  
表現する和食



行事や地域の絆に  
関わる和食



栄養をバランスよく  
とれる和食



自然の恵みを受けた  
多彩な食材



## 受け継いでいこう和食文化



和食は世界に誇るべき日本の食文化です。栄養バランスが良いだけでなく、自然の美しさや季節感を上手に取りこんだ盛り付けや、豊かな食材を生かした調理技術など、世界でも関心が高まっています。また、日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」とよびます。

みなさんも和食のよさをもう一度見直し、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

# ～だしについて～

和食の味わいの中で最も重要なのが「だし」です。

みそ汁やすまし汁のベースとなり、煮物やおひたしなど、さまざまな料理の味を決定づける味の要です。江戸時代の料理書には「だしこそ料理の根本である」と書かれています。



「だし」の取り方は、魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的です。「だし」の素材として最もよく使われるのは、昆布とかつお節で、その他煮干し、野菜、干し椎茸、魚の内臓やあら（頭や骨）などがあります。また、うしお汁（貝をつかった汁）のように、食品そのもののうま味を活かす方法もあります。

## だしのよいところ

- \* 材料の持ち味を生かし、風味をよくする。
- \* みそやしょうゆなどの塩分を控えられる。



本校でも、11月30日の「すまし汁」で、昆布とかつお節でとった合わせだしを子どもたちが味わいます。



### 和食の日の献立

- ごはん
- サバの塩焼き
- かんぴょうのきんぴら
- すまし汁

シンプルな食材でだしそのものの味をいただきます。

お子さんを通じてご家庭でも「だし」について話題にしてみてください。