

11月 給食だより

令和6年11月
葛飾商業・本所工科高校グループ

11月23日は、「勤労感謝の日」です！私達の食事は、動植物からいただく命と様々な人の働きにより成り立っています。命をいただいていることを意識し、関わっているたくさんの人たちに感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

《 11月24日は「和食の日」 》

11月24日は「和食の日」。2013年に「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たこときっかけに、“いい日本食”の語呂合わせから制定されました。近年、ライフスタイルなどの変化により失われつつある、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。



★和食の特徴①

四季の変化や、地域ごと異なる気候風土のもとに生まれた食文化

<p>多様で新鮮な食材とそのもち味の尊重</p>	<p>栄養バランスに優れた健康的な食生活</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------

★和食の特徴②「発酵食品」

日本特有の食材の中でも、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

しょうゆ

みそ

酢

酒

みりん

漬物

納豆

塩辛

かつお節

各地に伝わる発酵食品の一例

◆ **漬物** (野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの)
つけもの
 いわてけん 岩手県・きんこんづ 金婚漬け／きょうとふ 京都府・すぐき漬け／かこしまけん 鹿児島県・やまがわづ 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)
ほっかいどう 北海道・いざし 滋賀県・ふなずし 和歌山県・さばのなれずし わかやまけん

◆ **魚醤** (魚介類を原料としたしょうゆ)
あきたけん 秋田県・しょつづつ 石川県・いしる 香川県・いかなごしょうゆ かわけん

ちいき 地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？