



## 日本の食文化 ～和食を知ろう～

和食は日本が誇る食文化です。食文化とは人々の生活に関わる自然環境や、習慣、歴史を通して育まれるものです。そして2013年12月に和食は「世界無形文化遺産」に登録されました。世界無形文化遺産とは未来へ残したい素晴らしい文化ということです。

### ●和食の特徴（自然の尊重）



#### ○新鮮で様々な食材とその持ち味の尊重

日本は海、山、里と表情豊かな自然が広がっています。各地で地域に根ざした様々な食材が使われ、素材の味わいを生かす調理技術が発達してきました。



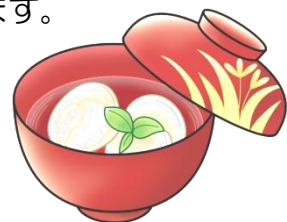
#### ○栄養バランスに優れた健康的な食生活

「一汁三菜」を基本とするスタイルは、理想的な栄養バランスといわれます。また「うま味」を上手に使うことで、脂肪の少ない食生活を実現してきました。



#### ○自然の美しさや季節の移り変わりを表現した盛りつけ

自然の美しさや四季を表現することも、和食の特徴のひとつです。旬の食材を使い、器などを利用して、季節感を楽しみます。



#### ○年中行事との深い関わり

日本の食文化は年中行事と深い関わりがあります。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。



【保護者の方へ】給食費は未納のないようにお願いします。

### ●もてなしの心

料理を作る人と食べる人がお互いを思いやる「もてなしの心」、和食（日本の食文化）ならではの特徴です。食べる人はマナーを守り、作る人に応える必要があります。



### ●和食に使われる主な食材

米…和食の中心(柱)はお米です。江戸時代には米を年貢で納める制度が確立し、糠ぬかを利用して漬物も作られるようになりました。

大豆…畑の肉と呼ばれる大豆のたんぱく質じゅうにくしよくは、獣肉食を禁じられた日本人の栄養を支えてきました。そして大豆から様々な加工品が生まれました。

魚介類…日本は海に囲まれていたため、多種類の魚介類を食べることができました。

だし…北海道で収穫されたものが、北前船きたまえぶねで大阪に運ばれ、関西や沖縄に昆布文化を定着させました。昆布・煮干し・かつお節は煮物や汁物のだしとして、使われるようになりました。

### ●今月の食材 ～根深ねぎ(白ねぎ)～

根深ねぎは白ねぎとも呼ばれ、太くて白い部分が多いのが特徴です。みなさんはこの白い部分がどのようにして作られているのかわかりますか？実は、根元の土を高く寄せ、日光が当たらないように栽培されています。根深ねぎが伸びるにしたがって、土を寄せて白い部分を長くしていくので、とても手間がかかります。



19日は苅田町白川でできた根深ねぎを豆乳みそ汁に使います。