

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
 献立作成部会
 令和5年11月22日
 No.7

にほん しょくぶんか がっ か わしょく ひ 日本の食文化！11月24日は和食の日！

2013年に和食は「無形文化遺産」としてユネスコに登録されました。また、2013年より「いいにほんしょく」の言葉から、11月24日を「和食の日」と決めました。無形文化とは目に見えない形では残らないため、私たち日本人一人ひとりが和食文化への理解を深め、次世代に伝えてほしいという願いが込められています。

給食の中でも和食を大切にしています。和食の基本である「だし」はみそ汁なら煮干し、すまし汁なら昆布とかつお節でいちからとっています。また、季節の食材の活用や行事食を取り入れる等、さまざまな形で和食を知ってもらう工夫をしています。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

きゅうしょくしつ 給食室

限られた時間の中で、だしのうま味を最大限に引き出せるように、火の入れ方やだしを取り出すタイミングなど、だしの出方を見ながら考えます。

かつおとこんぶ（すまし汁）

煮干し（みそ汁）

食材の都合で、11/22(水)が和食の日献立になっています。



和食の白献立

- ごはん
- 牛乳
- 聖護院大根と寒ブリの煮物
- 白菜の炊いたん
- かまぼこのすまし汁