たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和８年11月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
（中学校）

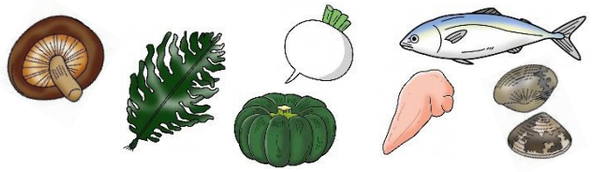
日本の伝統的な食文化「和食」について

１１月２４日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的食文化」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

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。

和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的で食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べられるほか、団子やもちにしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



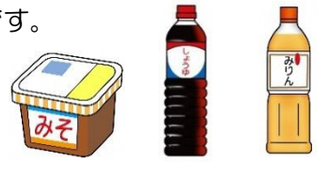
だし

昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の基本となります。



発酵調味料

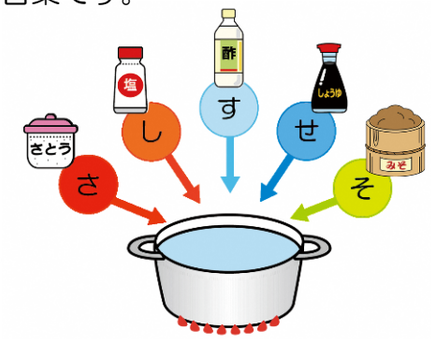
微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料も和食には欠かせない物です。



調味料の「さしすせそ」

料理に味を付けるものを調味料と言います。この調味料の「さしすせそ」とは、５つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。

さ＝砂糖
し＝塩
す＝酢
せ＝しょうゆ
※昔、しょうゆは「せうゆ」と呼ばれていました。
そ＝みそ



これは昔から、煮物などに味付けをする時の順番も表しています。食材にしみこみやすい「塩」よりも、しみこみにくい「砂糖」を先に入れる。味が飛びやすい「酢」は後から入れる。香りや風味を生かすための「しょうゆ」や「みそ」は最後に加えるという、昔の人の知恵も表しています。

それぞれの調味料の特徴



○砂糖

料理やお菓子に甘味をつける。水に溶けやすく、料理につやをだしたり、食べ物を長持ちさせたりする働きがある。

○塩

食べ物の味をはっきりさせる効果がある。食べ物を長持ちさせる働きがあり、しょうゆやみそを作るのにも使われる。

○酢

料理に酸味をつける。食べ物の色が変わるのをおさえたり、食べ物を傷みにくくしたりする働きがある。

○しょうゆ

大豆と小麦、塩から作る発酵調味料。料理に塩味や風味をつける。加熱すると、焼き色や香ばしい香りをつけることもできる。

○みそ

大豆と塩、こうじから作る発酵調味料。料理に塩味や風味、色をつける。みそ汁やみそ煮込みなどに使われ、深い味わいがでる。