



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

# ごはん まあだ!?

令和6年度8号 朝倉郡学校給食会

今年も残りわずかとなりました。寒さが厳しくなってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか？日頃から「手洗い・うがい」を心がけて、栄養バランスのよい食事をとり、冬を元気に過ごしましょう。

## 「日本の伝統的な食文化」

私たちが何気なく食べている和食は、世界の国々からも「健康によい」と注目されています。和食について知り、その良さを伝えていくことは、日本の食文化を大切にすることにつながります。



### 和食の特徴

#### 風土

日本は南北に長く、海あり山ありの自然が広がっています。そのため、地域に根差した食文化は多様で、それぞれの地域に伝わる食品の加工や保存の技術が受け継がれています。



#### 季節を楽しむ

四季がある日本では、古くから食の面でも季節感を大切にしてきました。旬の食材を使ったり、料理の飾り付けや器などで季節感を出したりして、目でも季節を楽しみます。



#### 一汁三菜

一汁三菜とは、ご飯と汁物に三品のおかずを組み合わせた食事のことです。これを基本とする和食は、栄養のバランスがよいと注目されています。



#### 行事食

日本では、お正月や人生の節目に当たる日のことを「ハシの日」といいます。ハシの日には、特別な行事食を食べ、健康や長寿を願います。



### 和食の基本【だし】

和食には、料理をおいしく食べるための知恵や技術が詰まっています。その中で最も重要なのが、【だし】です。だしとは、昆布、かつお節、いりこ、あご、しいたけなどを煮だした汁のことです。汁物をはじめ、煮物、おひたし、炊き込みごはんなどに使われます。給食では、いりこ、昆布、かつお節を使っています。



### 第五の味覚【うま味】

私たちは、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気などの影響を受けて「おいしさ」を感じています。【うま味】とは、5つの基本味（塩味、酸味、甘味、苦味、うま味）のひとつで、おいしさを表す「旨味、旨み、うまみ」とは区別して使われます。うま味は、「だし」の中に多く含まれています。現在では、うま味成分を手軽に使えるだしパックや調味料もあります。

### エプロンメモ

休日のお昼にいかがですか

## カレーうどん

#### 【材料】4人分

冷凍うどん	...	4玉
鶏肉こま切れ	...	100g
玉ねぎ	...	小1個
人参	...	1/2本
白菜	...	120g
しめじ	...	20g
葉ねぎ	...	少量
おろし生姜	...	少々
おろしにんにく	...	少々
サラダ油	...	適宜
カレー粉	...	少々
カレールウ	...	30g
濃口しょうゆ	...	小さじ2
塩	...	少々
だし汁	...	5カップ

(いりこ、かつお節、昆布など)

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、葉ねぎは小口切り、白菜は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋を火にかけ、鶏肉・生姜・にんにく・カレー粉を入れて炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、だし汁・玉ねぎ・人参を入れて煮る。
- ④ ③にしめじ・白菜を入れ、火が通ったらカレールウと冷凍うどんを入れて煮る。
- ⑤ ④にしょうゆ・塩を入れて味を整え、ねぎを入れて器に盛る。

### 食文化クイズ

次にあげる料理の中には、日本で生まれたものが4つあります。それはどれでしょうか？



天ぷら えびのチリソース ドライカレー オムライス ナポリタン

答えは、天ぷら以外の4つです。これらは、外国にあった料理をもとに、日本人の創意工夫で近年生まれた料理です。詳しいことは調べてみましょう。

天ぷらは、16世紀にポルトガルの宣教師が日本に伝えた調理「テンポウラ」がはじまりです。この料理は、魚や野菜を小麦粉の衣で揚げたものでした。天ぷらという名前が日本に根付き、江戸時代には屋台で売られるようになり、明治時代には天ぷら専門店が登場しました。天ぷらは、日本で独自に発展し、現在では日本を代表する料理になっています。