三鷹中央学園 食育通信

令和８年１１月２０日

三鷹市立第三小学校・三鷹市立第七小学校・三鷹市立第四中学校　　栄養士

✿お家の人と読みましょう✿

いい和食の日（わしょくのひ）

和食について考えてみよう！

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りなどで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

平成 25 年 12 月には、「和食」はユネスコの無形文化遺産に登録されました。これを受けて 11 月 24 日を“いい日本食”のごろ合わせから『和食の日』として、「伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」と指定されました。



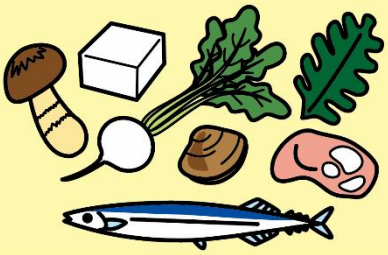
ここでいう「和食」とは、料理そのものだけでなく「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしを指し、右のような４つの特徴があります。この機会に、和食の特徴や良さについて再確認してみましょう。





和食の４つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

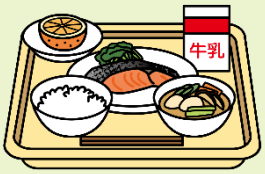


4 正月などの年中行事との密接な関わり



給食から学ぶ和食文化

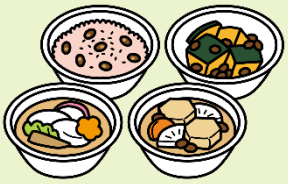
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



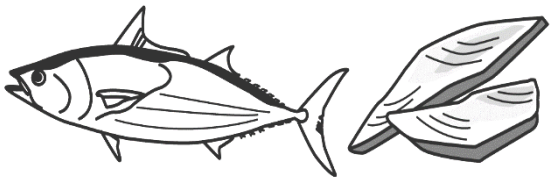
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

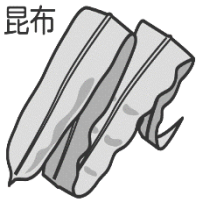


行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



和食の基本「だし」 ―だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。


カツオ節


昆布


煮干し（カタクチイワシ・キビナゴ・トビウオなど）


干ししいたけ





給食でも、料理に合わせておいしい「だし」をとっています。
写真は、左が昆布、右がかつお節を使い、それぞれ給食室の大きな釜でだしをとっている様子です。昆布とかつお節でとっただしは、和食のすまし汁などによく使い、煮干しでとっただしはみそ汁に使うことが多いです。
だしをしっかり効かせることでうま味と風味が増すため、味つけを控えめにしてもおいしく感じられ、塩分量をおさえるこ

11月24日(火)は、三鷹中央学園の「だしで味わう、“和食の日”」です。

この日の給食は３校とも、だしを使った和食の献立をつくります。
★印が昆布と鰹節の『だし』を使った料理です。

第三小学校
- 矢吹町のご飯
- さばの味噌煮
- 煮びたし
- ★豆腐と野菜のすまし汁

第七小学校
- 利根町のご飯
- 魚の味噌だれかけ
- きんぴら
- ★豆腐と野菜のすまし汁

第四中学校
- 矢吹町のご飯
- ソースかつ
- ボイルキャベツ
- ★ざくざく

家庭で実践したい「和食」の取り組み



食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう
				