

いい にほんしょく 11月24日は「和食」の日

11月24日は「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」ということで、和食の日です。「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、和食料理そのものではなく、「食」に関する「習わし」を位置づけしています。日本の文化を守り、次の世代の子どもたちにつなげていけるようにしたいものです。

1. 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然がひろがっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しんでいます。

4. 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

2. 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日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



和食の合言葉「まごわやさしい」

ま
ご
わ
や
さ
し
い



【ま】豆。豆腐や納豆などのたんぱく源です。

【ご】ごま。アーモンド、ピーナッツ類も含まれます。

【わ】わかめ。ひじき、のりなどの海藻類です。

【や】野菜。地場産物、旬のものをとれるとよいです。

【さ】魚。週に5～7食を魚料理にするとよいです。

【し】椎茸。しめじ・えのきたけなどのきのこ類です。

【い】いも類。食物繊維が多く、腸内環境を整えます。

日本の食文化は大きく変化しています。食料自給率や米の消費量の減少、外食や中食（弁当や惣菜などを買って食べる食事）が増え、内食が減っているのが現状です。毎日の生活の中で食事の用意などさまざまな経験を家族や友だちと積み重ねていくことは生きる力をはぐくむこととなります。この機会にぜひ、家族で「和食」について話し合ってみましょう。

学校給食使用食材の産地について（お知らせ）

○平成30年度10月分（10月1日～10月31日）の主な使用食材の産地は、次のとおりです。
春日部市立宮川小学校

品目	産地			品名	産地		
米	埼玉（春日部）			さつまいも	茨城	千葉	
パン	埼玉、アメリカ、カナダ			なす	使用なし		
めん	埼玉、アメリカ、カナダ			えのきたけ	長野		
牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬、栃木、宮城、福島（一部）、新潟			エリンギ	使用なし		
				しめじ	新潟		
青果類	にんじん	北海道		はくさい	長野		
	たまねぎ	北海道		さといも	埼玉		
	じゃがいも	北海道		生しいたけ	山形		
	こまつな	埼玉		れんこん	茨城		
	ほうれんそう	九州		セロリ	長野		
	キャベツ	群馬	埼玉	かぶ	千葉		
	きゅうり	埼玉					
	もやし	栃木		ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	栃木		とり肉	岩手	宮崎	北海道
	チンゲンサイ	茨城		牛肉	使用なし		
青果類	ねぎ	青森	山形	さけ	三陸		
	ごぼう	茨城		さば	欧州		
	だいこん	青森	茨城	さんま	国内		
	ピーマン	茨城		あさり	熊本		
	にんにく	青森		いか	ペルー		
	しょうが	高知		えび	ベトナム	インドネシア	
	かぼちゃ	使用なし		しらす干し	使用なし		
	みずな	使用なし		ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	とうもろこし	北海道		あじ	タイ		
	さやいんげん	タイ		さわら	韓国		
ブロッコリー	エクアドル						
にら	茨城						
たけのこ	九州	四国					

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。