

2024年度 11月号 明石市立幼稚園 給食だより

11月24日「和食の日」

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていく願いがこめられ、11月24日【1(い)1(い)24(にほんしょく)】が「和食の日」と制定されました。

参考:和食文化国民会議



和食文化の特徴

多様で新鮮な食材と素材の 味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



バランスがよく、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。



自然の美しさの表現

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。季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

日本の食文化は、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、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にも美味しい秋を味わいましょう。

11月13日(水) 郷土料理 献立

ザンギ、ブロッコリーボイル、ちくわ煮、ツナサラダ、煮豆、ごはん

北海道の郷土料理 ザンギ

北海道では、鶏のから揚げのことを「ザンギ」といいます。「ザンギ」は、一般的なから揚げと比べて、食材をしっかり調味料に漬け込んだ濃いめの味付けが特徴です。諸説ありますが、昭和30年頃、釧路市の鶏肉料理店が発祥だといわれています。