



# きゅうしょくにゅーす

## 「和食」を見直そう!

「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ていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

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

いただきます



気持ちをこめてあいさつをしたら、おいしくいただきましょう。

## 新米の季節です



店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示※が自立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

### お米からできるもの



## レッツ クッキング

栄養バランスを整えるために、赤・黄・緑のグループを子どもたちに紹介しています。おうちでも、赤・黄・緑の食べ物を食べているか、時々確認してみましょう。特に、緑の食べ物（野菜、きのこ、こんにゃく、果物など）は不足しがちなので、意識してとるようにしましょう。

### ●鶏肉のんにく醤油煮●

材料（4人分）  
 鶏もも肉 250g  
 板こんにゃく 150g  
 にんにく 1かけ  
 酒 小さじ2  
 みりん 小さじ2  
 しょうゆ 大さじ1  
 水 適量

作り方

- ① 鶏もも肉と板こんにゃくは、一口大に切る。にんにくは薄くスライスする。
- ② 材料をすべて鍋に入れ、具が浸るくらいの水を入れて、20分くらい煮る。
- ③ 肉に火が通り、味がしみたらできあがり！

ゆで卵を入れてもOK!

### ●和風サラダ●

材料（4人分）  
 キャベツ 140g  
 にんじん 30g  
 小松菜 50g  
 油揚げ 10g  
 かつお節 8g  
 酢 小さじ1強  
 ごま油 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1強  
 練りわさび 少々  
 白いりごま 少々

作り方

- ① キャベツと小松菜は食べやすい大きさに、にんじんは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ② 油揚げはカリカリになるまで、乾煎りする。
- ③ かつお節以外の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜と油揚げ、ドレッシング、かつお節を混ぜ合わせてできあがり！

ごはんが進むサラダです!