



1月の目標.....

食文化について知ろう!!

日本の伝統的な食文化「和食」

四季折々の自然の恵みを大切にして暮らしの中で受け継がれてきた日本の食文化は、ユネスコの無形文化遺産に「和食文化」として登録されています。また、地域の食文化には、先人の知恵や思い、そして地域の歴史が反映されています。私たちの大切な食文化を知り、未来に伝えていきましょう。



①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

四方を海に囲まれ、四季のある日本では、地域の気候や風土が育んだ新鮮でおいしい食材が豊富です。それぞれの素材の味を引き出す調理技術や道具も発達しています。



②バランスが良く健康的な食生活

ご飯を中心に、汁物、おかずを組み合わせる一汁三菜を基本とする和食の献立は、栄養バランスに優れています。



和食の

4つの特徴

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

自然の美しさや四季の移ろいを表現するも和食の特徴の一つです。四季の花や葉で料理を飾り付け、季節に合った器を使ったおもてなしの演出で季節感を楽しみます。



④正月などの年中行事と密接な関わり

和食は様々な年中行事や伝統的な儀式と関わって育まれてきました。お正月にはおせちやお雑煮など、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。

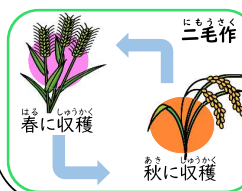


地域の食文化

地域の気候風土の中で栽培された地場産物を調理し、それを食べることによって受け継がれてきた「郷土料理」がそれぞれの地域にあります。

～群馬県の粉食文化～

群馬県では、冬でも快晴日数が多く日照時間が長いことや、からっ風、水はけのよい土壌など小麦づくりに適した気候条件から、秋に収穫された米の後に同じ水田で小麦を栽培する二毛作が行われてきました。そして、「おつきりこみ」「炭酸まんじゅう」「うどん」など小麦粉を使った料理を食べる「粉食文化」が発達・定着していきました。



小麦粉を使った群馬の郷土料理



おつきりこみ



炭酸まんじゅう



沼田市の郷土料理：だんご汁

世界の食文化



世界中には様々な食材や料理があり、その地域に根づいてきた食文化があります。それぞれの食文化を知ることは、その国を知ることにつながります。様々な国の食文化に関心を持ってみましょう!

今月の給食にはこの国の料理が出ます!

★ギリシャ



・ギリクサラダ
角切りの野菜とチーズが入ったサラダです。オリーブオイルのドレッシングをかけて食べます。



・ファスナダ
白いんげん豆入りのトマトスープです。ギリシャの伝統的な家庭料理です。

★韓国



・ナムル
「ナムル」は韓国語で野菜や山菜、野草を意味します。ごま油や塩で味付けします。



・タッカンマリ
丸鶏をじゃがいもやねぎと一緒に煮込んだ鍋料理です。

★ドイツ



・ザワークラウト
キャベツの発酵食品で、気候の寒いドイツでは貴重な野菜の保存食とされてきました。



・アイントプフ
レンズ豆と野菜を煮込んだ、ドイツで日常的に食べられている料理です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

1月24日は学校給食記念日、この日から一週間は「全国学校給食週間」です。給食の歴史を振り返り、その役割や大切さについて考えてみましょう。



～学校給食の歴史～

明治22年：「学校給食のはじまり」

山形県鶴岡市の小学校で生活が苦しい家庭の児童を対象に無料で昼食が提供されました。これが学校給食の起源とされています。



戦争で一時的に中止になった給食ですが、外国の援助を受けて昭和22年頃再開しました。

昭和29年：「学校給食法の制定」
「学校給食法」が制定され、学校給食が教育活動の一つとして位置づけられました。



平成～令和：「現在の学校給食」

食糧難の時は栄養を補う事を重点に置いていましたが、現在は、成長期に必要な栄養を摂るだけでなく、食に対する正しい知識と望ましい食習慣が身につくよう、学校給食を通じて食育が推進されています。



いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちがつまっています。

給食レシピを作ってみよう! ～ナムル～

<材料 2人分>

- ・キャベツ 1枚(大きめ)
- ・ほうれん草 1株
- ・もやし 25g
- ★さとう 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★ごま油 小さじ1/2
- ★きざみのり ひとつまみ
- ★いりごま ひとつまみ

<作り方>

- ① 野菜をそれぞれ洗う。
- ② キャベツは長さ8mm(細めに)、ほうれん草は茎を長さ3cmに、葉の部分はざく切りにする。
- ③ 野菜を茹で、冷水にさらし、冷めます。
- ④ よく絞って水を切った③と★の調味料をあえたらできあがり!

今が旬のほうれん草が、おいしく食べられる韓国料理です。にんじんやコーンなどを入れると彩りも良くなります。ぜひお家でも作ってみてください!