

# いただきます～す

給食だより  
令和5年11月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 「第4次食育推進 基本計画」



「ふるさとの味、食べていますか？  
伝えてありますか？」

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、その地域で生まれた食文化や郷土料理も多くあります。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

### 日本の郷土料理



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用し、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。学校給食にも郷土料理や伝統的な食文化を受けついだ献立を取り入れ、地産地消を考える機会としています。

農林水産省のホームページには、郷土料理のデータベース「うちの郷土料理」があり、各地域の多様な食文化や郷土料理を紹介しています。右のQRコードからご覧ください。



### 日本の伝統的な食文化「和食」の4つの特徴

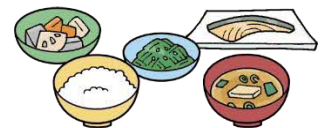
#### ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

海、山、里と自然豊かな日本では、各地で地域に根ざした多様な食材が使われています。また素材の味を活かす調理技術や道具が発達しています。



#### ②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすいといわれています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことで、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



#### ③自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理を季節の花や葉で飾り付けたり、季節に合わせた器を利用したりすることも特徴です。



#### ④正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わってきました。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。



### 弁当のおかずレシピの紹介： ささみとほうれん草のごま和え

#### 【材料 4人分】

ほうれん草 80g 鶏ささみ 50g  
人参 25g もやし 40g

★ すりごま 大さじ2と1/2  
砂糖 大さじ2/3  
醤油 小さじ2

#### 【作り方】

① ほうれん草は茹でてから水にとって冷まし、水気を切って3cm幅に切る。人参は千切り、もやしはよく洗い、茹でて冷ます。

② ささみはしっかり茹でてから、適当な大きさに割く。

③ ★の調味料をよく混ぜ合わせる。

④ ①・②を合わせ、③を加えてよく和える。

\*ささみをツナに変えても美味しくできます。

