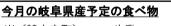




☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。



米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 干ししいたけ とうふ 切り干し大根 小松菜 チンゲンサイ ほうれん草 だいこん もやし 納豆 (大豆) こんにゃく







今月は、19日(水)を食育の日献 立です。岐阜県産の大豆が入った 混ぜごはん。岐阜県産の小松菜と もやしを使った和え物に岐阜県産 大豆を使った豆腐と干ししいたけ などのすまし汁です。

# 80つく日は「歯ッピーこんだて」



18日(火)は、歯ッピーこんだ てです。豚肉のマーマレード焼き とじゃがいものシャキシャキサラ ダでかむことを意識して、パンや スープの具などやわらかい食べ物 もしっかりかんで食べましょう。

## 26日(水)・27日(木) 輪中アイデアこんだて

輪之内中学校1年生の生徒の皆 さんが、家庭科の授業で考えた献 立を取り入れました。岐阜県の食 材、秋が旬の食材などを取り入れ たバランスの良い

献立を考えてくれる。 ました。

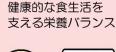
輪之内町教育委員会(給食センター) のホームページです。給食だよりと 一緒に「おいしい通信」もぜひご覧 ください!



「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合 わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人も いるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、 アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグ

ルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食など の伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、 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へ登録されました。これは料理 としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」 のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。







自然の美しさや季 節の移ろいの表現



## 正月などの年中行事 との密接な関わり



# 「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅 にしたり、発酵させて調味料にし たりと、形を変えて用いられます。

昆布やかつお節、煮干し、ほし しいたけなどの食材から「うま 味」を引き出したもので、和食 の味の基本です。「うま味」は 日本人が発見した日本独自の味 覚で、海外でも「UMAMI」と 呼ばれます。

微生物の力を利用して、独特 な風味やうま味を作り出した 発酵調味料の数々も、和食に は欠かせません。

# 🗝 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並 べましょう

「いただきます」「ご ちそうさま」を心を込 めて言いましょう

お箸を正しく使 いましょう

地域に伝わる郷土 料理や行事食を味 わってみましょう







