

11月食育だより

令和7年10月27日(月)
港区立高松中学校
校長 大島 一浩
栄養士 島田 理香

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ 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」のことです。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	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 
---	--	---	---

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



感謝の気持ちを持ちましょう



お箸を正しく使いましょう



郷土料理や行事食を味わってみましょう

「和食」に欠かせないもの



今年の給食試食会は
生徒から人気の献立を
提供しました♪

主食…ターメリックライス
主菜…ドライカレー
副菜…ごぼうチップスサラダ
デザート…カフェオレプリン
飲み物…牛乳

9月25日(木) 給食試食会の実施報告

現在、食の欧米化で「和食」が薄れつつあるので、試食会を通して日本の食文化を家庭に発信し、興味・関心をもってもらいたいと考えています。給食では成長期に合わせて必要なエネルギー・栄養素の必要量が決まっています。例えば、塩分(ナトリウム)量は2.5g未満と設定されているため家庭よりも薄味になってしまいますが、昆布や鶏ガラからダシをとったり、レモンやお酢を使ったドレッシングで味に変化をつけたりと工夫しています。

カレー料理は、基本的にたんぱく質・食物繊維・カルシウム・鉄分が不足しがちなため、大豆・枝豆・ごぼう・乳製品等を取り入れた栄養満点の給食を提供させていただきました。

今後も安全・安心・おいしい給食を目指していきますので、よろしくお願いいたします。

