



11月 給食だより

令和6年度
山梨市教育委員会

和食の魅力について知みましょう！

2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。「和食」とは、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

「和食」の中心となるものは日本の主食である「ごはん」＋「だしの味」ともいわれています。お米を炊いたごはんをおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などの「菜」（おかず）、そして「漬物」（香の物）があり、この組み合わせが和食の基本形です。

このようにして、健康的で栄養バランスのよい、世界に誇れる「和食」が作り上げられています。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

◆ 昆布…グルタミン酸

◆ カツオ節・煮干し

…イノシン酸

◆ 干しいたけ…グアニル酸



和食の4つの特徴

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



いただきます・ごちそうさまで感謝の気持ちを表しましょう！



11月23日は勤労感謝の日です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」ことを趣旨として定められました。日本では古くから五穀の収穫を祝う風習があり、収穫物に感謝する行事として始まった新嘗祭（にいなめさい）が元になったとされています。

給食では、食材の生産から納入、調理に至るまで多くの方が関わり、「安全でおいしい給食」を届けたいという思いが込められています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。