

ランチニュース

平成23年2月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会



しょくぶんかし

食の文化を知ろう

「食文化」とは、その土地に住む人たちが生活の中で長い時間をかけて作り上げてきた食べ物や食習慣のことです。節分に豆まきをすることも立派な食文化のひとつです。今回は、日本の食文化の代表である「箸」と「だし」、「発酵食品」について紹介します。

にほん しょくぶんか 日本の食文化



はし 箸

箸は、弥生時代に稲作とともに伝わってきたと言われていいます。スプーンやナイフ、フォークとちがって「つまむ」ことができるのが箸の特徴です。

日本食は、すべて料理を箸でつまんで食べます。正しい持ち方をすることで箸がとても使いやすくなります。

正しい持ち方をもう一度確認してみましょう。



わふう 和風だし



西洋や中華のだしのうま味は肉ですが、和風だしは、かつおやにぼし、昆布といった「魚」や海そうから生まれます。私たちは、幼い頃から魚のだしを経験していますが、初めて魚のだしを食べた海外の人は「生臭い」と思うようです。子どもの頃から魚のだしを経験して、魚のだし汁をおいしいと感じられるようになってほしいです。

はっこうしょくひん 発酵食品



みそやしょうゆ、納豆、漬け物などの発酵食品は、日本の食文化を代表する食べ物です。冷蔵庫がなかった昔に、日本人が食べものを保存・貯蔵するために知恵をしぼった結果生まれました。

給食では、地域の産物や郷土食、行事食を献立にとりいれ、日本の食文化を少しでも体験できるように工夫しています。食文化を学ぶということは、昔の人たちの「生きる知恵」を学ぶということです。家庭でも日本ならではの食文化をうけついでいきたいですね。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



給食レシピ紹介・・・「豆腐の肉みそかけ」

豆腐とみそを使った和風レシピです。

<材料：4人分>

豚ひき肉	30g	みりん	大さじ1
鶏レバー	4g	赤みそ	大さじ2
しょうが	少々	砂糖	大さじ4
		水	40cc
とうふ	1丁 (450g)		

<作り方>

- ① 豚ひき肉とレバーミンチをしょうがで炒める。
- ② 赤みそと砂糖とみりんと水を①に加えて温める。
- ③ とうふを4等分に切り、温める。
- ④ とうふの上に②の肉みそをかける。

※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいたしません。