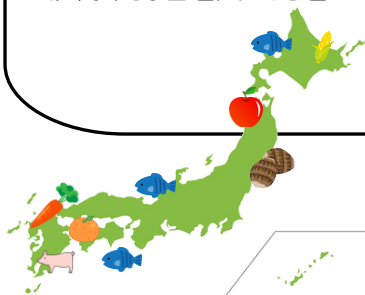


和食を未来につなぐのは私たちです

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に登録され、世界から高い注目が寄せられています。これは、和食が料理という形だけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた食文化として、世界に認められたということです。和食文化を理解し、みんなで守り、未来へつなごう。

多様で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本には四季があり、国土は南北に長く地理的な多様性に富んでいるため、新鮮で多様な山・海の幸が用いられています。また、素材の味を活かす調理技術や調理道具が発達しています。



おひつ

健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯と汁におかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすいといわれています。だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



だし

日本の食事スタイル
(一汁三菜)

和食文化の特徴

自然の美しさや季節のうつろいの表現

もりつけ方で、自然の美しさや四季のうつろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を楽しみます。



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育まれてきました。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。



おせち料理

鰻方巻き

今月のふるさと給食★は町内及び県産食材

11月19日(金)の献立

麦ごはん(★おいでまい、★大麦)

牛乳★

オリーブ豚と野菜のしょうが炒め

(★オリーブ豚、★キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、★たけのこ、★もやし、にんじん、★しいたけ、★中ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、しょうゆ、酒、チキンコンソメ)

具だくさんみそ汁

(とうふ、油あげ、★だいこん、にんじん、えのきたけ、★食べて菜、★中ねぎ、中みそ、白みそ、出し用煮干し)



今月は、オリーブ豚が登場です。香川県産オリーブには生活習慣病の予防・改善にいいといわれるオレイン酸や、がんの予防に役立つといわれるポリフェノールなどの抗酸化成分が多く含まれています。このオリーブ採油後の果実を加熱乾燥し、飼料として与えると、肉質が変化して口の中で甘くとろけ、あっさりした味わいになります。保水力が高く、肉汁を豊富に含んだオリーブ豚。甘みと旨みが豊かで、食材として料理に幅広く使うことができます。オリーブの力で健康に育った肉質は、今までの豚肉と違う独自の味を楽しめます。