



## 未来へつなごう！日本の食文化“和食”



先月、食育教室の時間に「和食のすばらしさ、和食の魅力を探ろう」というテーマで、郷土料理や日本の伝統的な和食について学習する機会がありました。

私たちのふるさと『福島県』には、山・海・川と自然があふれ、たくさんの郷土料理があります。南相馬市の給食では、相馬地方の伝統行事であり、国の重要無形民俗文化財にも指定されている『相馬野馬追』の行事食「いざ、出陣メニュー」が、毎年開催される日に合わせて、登場しています。

昔から地域に伝わる郷土料理“和食”は、その地域の特色で考え作られた料理であり、その地域性が分かり、人との交流を深くする大切な料理です。また、健康的で栄養バランスがよく、四季を感じられる、味わい深い料理です。

これからは、毎月の給食メニュー「日本型食生活の日」、11月3日の「文化の日」、11月24日の「和食の日」など折にふれて、日本のすばらしい食文化“和食”を見直していきたいです。継承し、未来へつないでいく事が大切です！



原町第一中学校

1年生

福尾 葵さん



## 11月24日は 和食の日 です！！

「11（いい）月 2（にほん）4（しょく）の日」ということで、11月24日は和食の日とされています。和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

## 和食の魅力を振り返ってみましょう！

## ①多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

北から南に細長く伸びている日本。各地域に様々な特徴のある食材が存在し、和食ではそれらの食材の持ち味が存分に生かされています。



## ②栄養バランスに優れた健康的な食生活

和食の基本は、一汁三菜です。  
一汁三菜とは、ごはん、主菜、副菜、副々菜、汁物がそろった食事形式のことです。菜を作るときに食材の旨味を生かすため、健康的で栄養バランスが整いやすくなります。



## ③自然の美しさや季節の移ろいの表現

和食の盛り付けでは、四季折々の美しい自然の移ろいが表現されています。味覚だけでなく、視覚からも食事を楽しむことができます。四季がある日本ならではの文化です。



## ④正月などの年中行事との密接な関わり

和食は、年中行事と関わりを持ちながら、地域の人と一緒に育ってきました。お正月や節分などの年中行事の際に、おせちや恵方巻きなどの和食を用意して、地域や家族の人々はそれを囲み、絆を深めていました。



# 11月10日～11月21日は 地場産物活用週間 でした！



これは南相馬市の“ある小学校”での一コマです。のぞいてみましょう…！



そもそも地場産物って…？

地場産物とは、ある特定の地域で作られた農作物や水産物、工芸品のことを指します。例えば、福島県の桃などが挙げられます。福島県や南相馬市にはどんな地場産物があるか分かりますか？



分かるよ！給食では、南相馬市産のきゅうりやグリーンカールレタスを使っているよね！おいしいから、大好き！

その通りです！でも、福島県や南相馬市にはもっとたくさんおいしい食材があります。今回の地場産物活用週間でもたくさんの地場産物を活用したので紹介します。



## ☆11月17日の献立では、地場産物を 11 品使用しました！

### ★親子丼

- ・浜通り産コシヒカリ
- ・福島県産鶏卵
- ・福島県産しいたけ
- ・福島県産かまぼこ

### ★さっぱりあえ

- ・南相馬市産キャベツ
- ・相馬市産もやし



### ★牛乳

- ・福島県産牛乳

### ★なめこ汁

- ・福島県産なめこ
- ・福島県産ほうれん草
- ・南相馬市産ねぎ
- ・相馬農業高校さんで作られたトマトジュース



地場産物を地元で消費することを「地産地消」といいます。「地産地消」をすることで、①新鮮で栄養たっぷりの食材を食べることができる。②生産者との距離が近く、安心して食材を使うことができる。③地域経済の活性化につながる。④環境への負担を減らすことができる。などよいことがたくさんあるんです！みなさんも「地産地消」を意識して買い物や食事をしてみてくださいね。



「地産地消」をすることでそんなによいことがあるんだね！福島県や南相馬市の食材をたくさん取り入れられるように、これから意識してみるよ！

初めて知ることはありましたか？みなさんも、ぜひ地場産物を活用して福島県や南相馬市を盛り上げていきましょう！



## 給食で使用している食材の生産地（11/11～11/21 使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ブロッコリー	福島県	グリーンカールレタス	南相馬市・茨城県	鶏卵	福島県
キャベツ	南相馬市	大根	南相馬市	きゅうり	南相馬市
にら	新地町	里いも	福島県	白菜	南相馬市・茨城県