

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。肌寒くなってくる11月は、動植物が寒さに耐えるため栄養を蓄える時期です。うま味や栄養が増した旬の食材を食べて、寒さに負けないからだづくりをしていきましょう。



## 和食の日について

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから和食の日とされ、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

和食文化の歴史は古く、始まりは平安時代といわれています。日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録され世界的に注目されていますが、近年、食の多様化や洋食化が進み、国内での和食への関心が薄れ食べられる機会が減ってきているといわれます。

22日(金)の給食では出汁や醤油を使用した和食献立を提供するので、世界に誇れる和食文化について理解や意識を深めるきっかけにしたいと思います。

### ・多彩な食材を楽しむ

南北に長い島国の日本では、海では新鮮な魚介類や海藻類、山では豊富な野菜や果物、きのこ類など非常にたくさんの食材が手にはいります。それらを使用し、生食や酢締め、発酵させるなど、様々な調理法を使った料理を楽しむことができます。

### ・優れた栄養バランス

米を中心に、肉や魚、野菜、海藻、豆類、発酵食品など多彩な食材を組み合わせるため自然と栄養バランスの良い献立になる特徴があります。素材の持ち味を活かした調理が基本のため、洋食に比べてエネルギーを抑えることができるのでヘルシーです。

### ・味覚を四季で感じる

栄養価の高い旬の食材を使った料理が多く、添え物や器によっても季節を感じられる工夫がされています。

### ・特別な日や節目に食される行事食

お食い初めやひな祭り、端午の節句など、家族の幸せや健康を願う意味が込められた行事食は愛情や食べる楽しさを伝える機会になっています。



## いも煮食べ比べ献立

いも煮は里芋の収穫期の秋から冬にかけて食べられている山形県の郷土料理のひとつです。県内では「いも煮会」と呼ばれる行事が盛んに行われており、河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人、職場や地域の人などと一緒に作ります。毎年秋の恒例と言っていいほど、県民には非常に親しまれている郷土料理です。

基本の具材は、里芋、肉、ねぎ、こんにゃくなどですが家庭や地域によって具材や味付けに違いがあるのが面白いところです。内陸地方では、牛肉を使用した醤油ベースの味付けが基本となりますが、海に面した庄内地方では豚肉を使用した味噌ベースの味付けが多いです。これは養豚業が盛んな地域であったために、牛肉よりも手軽に手に入る豚肉を使用し、味付けは豚肉に合う味噌味に定着したのではないかとされています。他にも、豆腐やきのこをいれたり、醤油と味噌どちらも使用して味付けをしたりと地域によって様々な特色が見られます。

11月の給食では、7日(木)に牛肉をいれた醤油ベースの『山形風いも煮』、8日(金)に豚肉や厚揚げをいれた味噌ベースの『庄内風いも煮』を提供予定です。

同じいも煮でも地域によって具材や味付けに違いがある、多様な食文化を感じてほしいと思います。