ザ・元気

令和８年　11月号
倉敷中央学校給食共同調理場

テーマ
ー和食についてー



日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、１１月２４日は❝いい日本食❞「和食の日」と制定されています。この機会に、毎日の食事を見直してみませんか。

和食を知ろう：11月24日は「和食の日」

11月24日
和食の日

和食文化への認識を深め、大切さを再認識するきっかけとなるよう定められました。

ユネスコ無形文化遺産
２０１３年に　和食；日本の伝統的な食文化、として世界に認められました。

後世に伝えたい家庭料理 第1位

ある会社が全国の男女500名に行った「日本食に関する意識調査」で汁物の中で、日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位にみそ汁が選ばれています。



みそ汁が「すごい」3つの理由



栄養の宝庫「みそ」の力

タンパク質とビタミン

「畑の肉」と呼ばれる大豆のタンパク質と、発酵によるビタミンが豊富です。



「だし」で美味しく減塩

おいしく減塩

素材の味を引き出す「だし」を効かせることで、塩分を控えることができます。



どんな食材とも合う相乗効果

旬の食材と組み合わせることで「うまみの相乗効果」が生まれ、より美味しくなります。

知っておきたい❝うま味❞のチカラ



「おいしい記憶」は子どもにとって生涯の宝物！

「うま味」をおいしいと感じるのは先天的なもので、世界共通ですが、食嗜好は後天的であり、学習していくものです。小さい頃の食事から濃くて強い味付けをしてしまうと、子どもは「うま味」のおいしさを経験できません。日本人が発見した「うま味」は、素材本来の味を活かした食体験がベースとなり、幼少期にその香りと味を記憶させることで、生涯にわたる豊かな味覚を育みます。日本人が古くから親しんできた「だし」に凝縮されている「うま味」。子どもの味覚を育てていくために給食では鰹節や昆布や煮干しからだしをとっています。

このしろのレモンみそかけ

このしろのレモンみそかけに合わせる、だしの効いた「かきたま汁」などの献立も「倉敷市学校給食のレシピ」に掲載中です！

材料（4人分）

- このしろ開き…50g（４切れ）
- 塩　…少々
- 片栗粉　…適量
- 揚げ油　…適量

A
- 上白糖　…小さじ2
- みりん　…小さじ1/2
- 酒　…小さじ1
- 中みそ　…小さじ2
- レモン果汁　…小さじ1½
- 水　…大さじ1

1. このしろに塩で下味をつける。
2. １のこのしろに片栗粉を付け、油で揚げる。
3. 【A】の材料を合わせて、加熱する。
4. ２.に３.のタレをかける。



