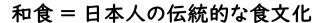


## 和食について知ろう



四季のある日本の多様で豊かな自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれた食文化「和食」。 改めて和食の良さを考えてみましょう。

## 「和食」はユネスコ無形文化遺産

2013年12月、「和食:日本人の伝統的な食文化」として、登録されました。

和 食の良さ】



自然や四季の美しさを表す 栄養バランスの良い、食事の形

多様で新鮮な食材を使い、 その味わいを活かす

正月などの年中行事との関わり☎



## 和食の味の基本「だし」

「だし」とは、昆布やかつお節などから水やお湯を使って「うま味」をひき出したものです。 給食では、煮干し、かつお節、さば節などから「だし」をとっています。

## <だしの種類>

グルタミン酸 こんぶ

グアニル酸 干しいたけ

イノシン酸 にぼし、かつお節



※ ○○酸とは、うま味成分。 違う種類のうま味を組み合わ せると、相乗効果でうま味が 強くなります。





- ○豊かな自然で育った「**上州和牛**」
- ○伝統野菜の「下仁田ねぎ」
- ○生産量日本一の「しらたき (こんにゃくいも)」
- ○生産量全国上位の「しゅんぎく」「しいたけ」「はくさい」

給食では、前橋産の上州麦豚や地元農家さんの野菜、県内産のしらたきなどを 使用した「まえばし麦豚すきやき」を提供予定です! お楽しみに!!

