



和食について知ろう



和食 = 日本人の伝統的な食文化

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。



群馬県は、すき焼きの食材を県内産でまかなえる「**すき焼き自給率100%**」の県です。



○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、**前橋産の麦豚**や地元農家さんの野菜、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!!