

# 給食だより

令和元年10月30日

新潟市立赤塚小学校

わしょく  
11月24日は和食の日!



むけいぶんかいさん わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか  
無形文化遺産「和食：日本人の伝統的な食文化」

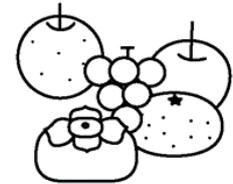
なんぼく なが きせつ にほん ゆた しぜん う  
南北に長く、季節がはっきりしている日本には、豊かな自然があります。そこで生まれ  
た食文化もまた、自然と一緒に育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」  
を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されてい  
ます。

わしょく とくちょう  
和食の3つの特徴とは



しゆん しょくざい あじ  
旬の食材を味わう



にほん しき きせつ しょくざい た  
日本は、四季がはっきりしていて、季節ごとにいろいろな食材を食べることができます。  
たとえば魚だと、「あじ」は夏、「さんま」は秋、「ぶり」は冬に味わうことができます。

しる く あ えいよう よ  
「ごはん+汁もの+おかず」の組み合わせで栄養バランスが良い

「ごはん+汁もの+おかず」の組み合わせを基本にすることで、自然と栄養バランスが良  
い食事になります。焼き肉やコロッケを食べるときも、ごはんのみそ汁を組み合わせる  
だけで、自然とバランスの良い食事になります。そのおかげで日本人は長生きできると言  
われています。

きせつ ぎょうじ あ しょくじ  
季節や行事に合わせた食事がある



あつ なつ た た さむ ふゆ なべりょうり た  
暑い夏にはつるっとして食べやすいそうめんを食べたり、寒い冬には鍋料理を食べた  
りします。お正月におもちやおせち料理を食べます。このように、日本では、昔から季節  
と行事、食事の関係を大切にしてきました。